



Sue Ryder

MLÉKO A MLÉČNÉ
VÝBORKY

TUK, CUKR, SŮL

ZELENINA

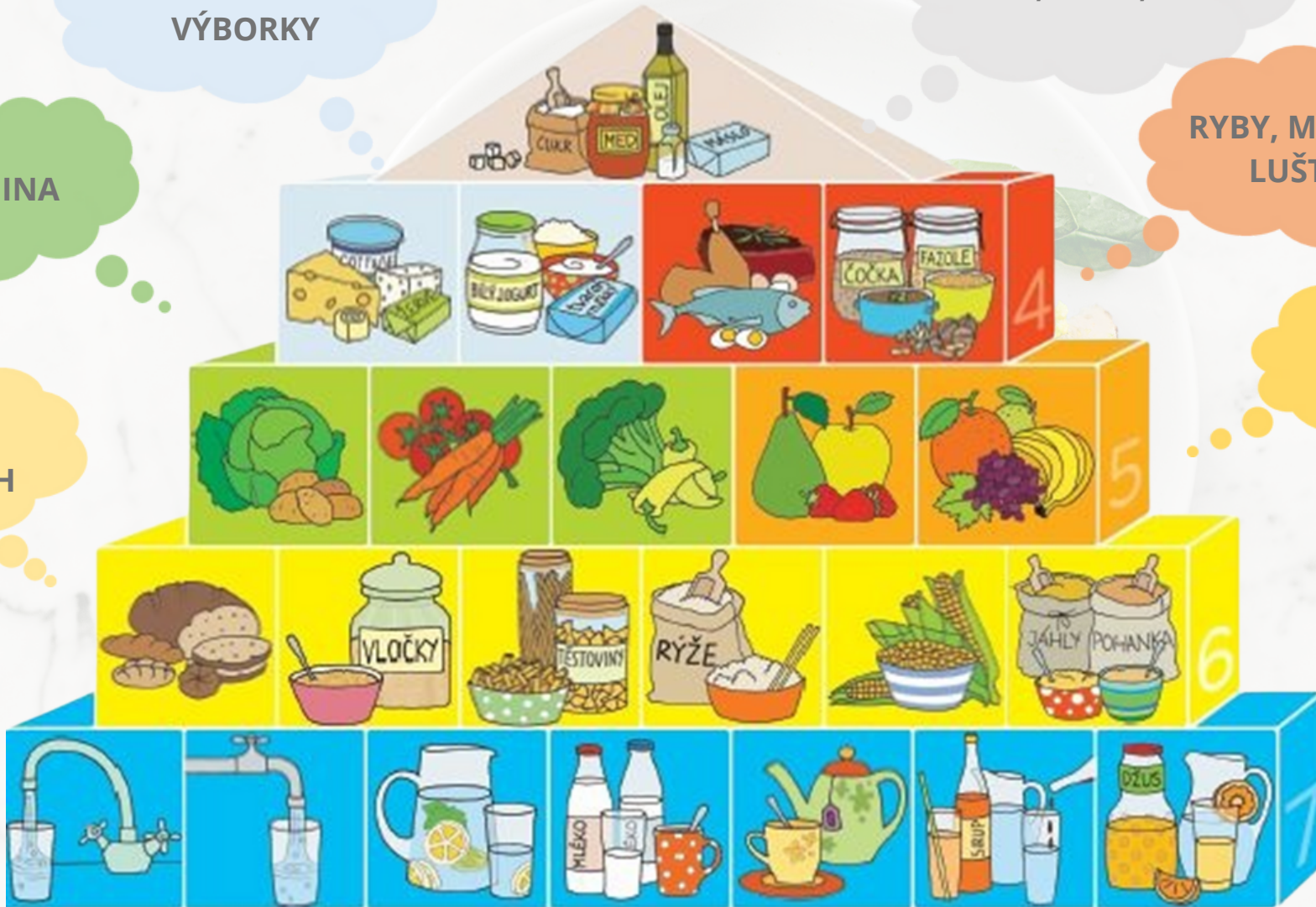
RYBY, MASO, VEJCE
LUŠTĚNINY

OBILOVNY A
VÝROBKY Z NICH

OVOCE

SLADKOSTI,
POCHUTINY

PITNÝ REŽIM



PITNÝ REŽIM

Preferujte neslazené nápoje!

- pitná voda
- neslazené čaje
- slabě mineralizované vody
- voda s menším množstvím 100% džusu

Co do pitného režimu nepočítáme?

- mléko, smoothie, kávu



OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH

BĚŽNÉ OBILOVINY

pšenice, žito, oves, ječmen, kukuřice, proso (jáhly), rýže

PSEUDOOBILOVINY

pohanka, amarant, quinoa

(cereálie, vločky, pečivo, přílohy)

ZDROJ:

SACHARIDY

BÍLKOVINY

vláknina, minerální látky a vitaminy (vit. skupiny B, vit. E)

OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH

VLOČKY

ovesné, žitné, špaldové, pohankové, amarantové...
(optimální konzumovat v přirozené podobě)

MÜSLI / SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE

často nevhodné - vysoký obsah cukrů, nevhodných tuků

PEČIVO

pšeničné
vícezrnné
grahamové
žitné
cereální
celozrnné



PŠENIČNÉ

minimálně 90 % pšeničné mouky, dobře stravitelné, ale menší výživová hodnota

ŽITNÉ

minimálně 90 % žitné mouky, vyšší výživová hodnota

VÍCEZRNNÉ

min. 5% zrn z jiných obilovin než pšenice nebo žito, luštěnin nebo olejnin



GRAHAMOVÉ

směs pšeničné hladké mouky a mouky celozrnné,
legislativa neudává množství celozrnné mouky

CEREÁLNÍ

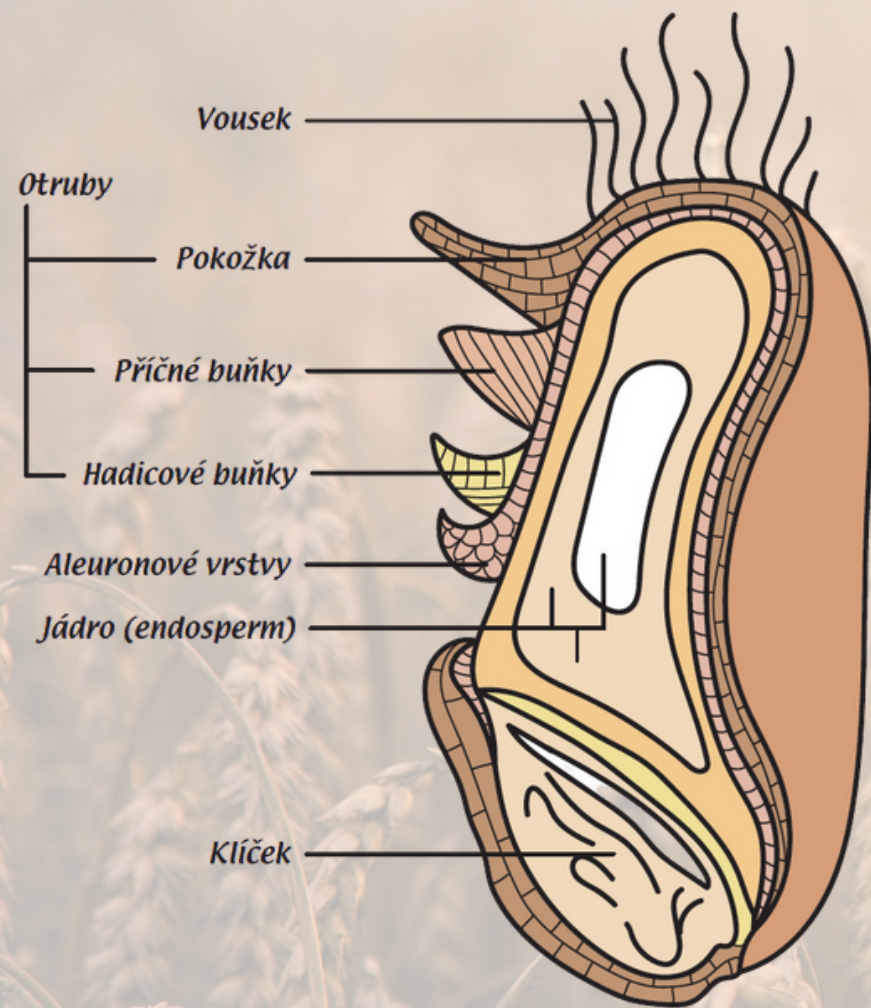
cereálie = obilovina, hlavní složkou jakékoliv obilí,
není celozrnné

CELOZRNNÉ

min. 80 % celozrnných mouk

Proč KVÁSKOVÝ CHLÉB?





Proč CELOZRNNÉ?

BÍLÁ MOUKA

mouka je tzv. vymleta - zbavena otrub

CELOZRNNÁ MOUKA

otruby zůstávají



Co raději **VYNECHAT?**

pečivo z BÍLÉ MOUKY

(tukové rohlíky, housky, bílý chléb)

nevhodně zpracované MÜSLI a CEREÁLIE

(snídaňové sladké kuličky, mušličky apod., spékané müsli)

“pufované” plátky

(např. rýžové chlebíky s polevou)

trvanlivé sladké pečivo

(balené trvanlivé záviny, moučníky apod.)



ZELENINA a OVOCE

ZELENINA

400 g/den, 3 porce

zdroj vitaminů, minerálních látek, vlákniny nejméně jedna porce syrové zeleniny, dále: pečená, dušená, vařená v páře, zeleninové polévky (můžeme použít i mraženou zeleninu)

Co méně častěji?

zeleninové chipsy, sterilovaná zelenina, smažená zelenina

OVOCE

250 g/den, 2 porce

zdroj min. látek, vitaminů, vlákniny (především slupka) ale také jednoduchých cukrů
čerstvé, mražené, lyofilizované, sušené, tyčinky, ovocné šťávy

The background of the slide is a vibrant collage of fresh fruits and fruit-based beverages. It features several glass jars with metal clasps, each containing a different colored smoothie (yellow, orange, pink) and a matching colored straw. Scattered around the jars are various fruits: whole lemons, sliced kiwis showing their green flesh and black seeds, halved grapefruits, whole raspberries, and several whole and sliced oranges. The entire scene is set against a rustic, light-colored wooden surface.

OVOCE neomezeně?

MÉNĚ ČASTO?

velmi sladké druhy

(banány, třešně, hroznové víno)

lyofilizované a sušené ovoce konzumovat v menší míře

(koncentrovaný příjem jednoduchých cukrů)

džusy

**smoothie zařazovat občas a vhodné varianty, nejlépe
doplnit potravinou s vyšším obsahem bílkovin**

Smoothie vs. Smootihe

**mrkev
2 jablka
pomeranč
banán
jahody
med**

SACHARIDY

**černý rybíz
mandle
chia semínka
banán
pomeranč
mléko**

SACHARIDY, BÍLKOVINY, TUKY



A co AVOKÁDO?

Řazeno mezi ovoce.

Obsahuje vhodné tuky.

Vysoká energetická hodnota!

(pro zpestření jídelníčku, ¼ avokáda)

Všestranné využití!

Např. do salátu, do těstovin, na chleba, do smoothie, sladké pomazánky.



MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY

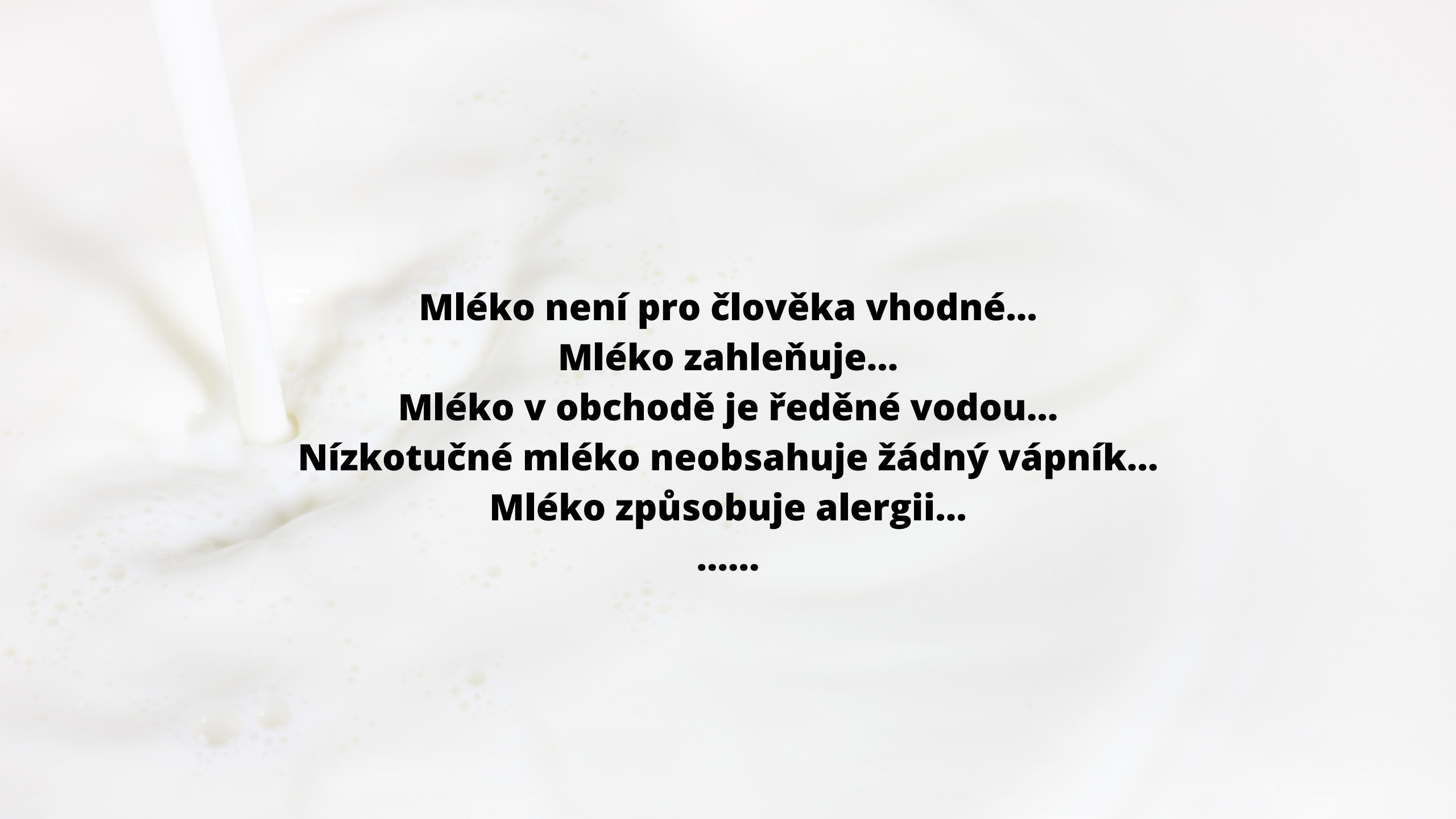
3 porce/den

Zdroj bílkovin, vápníku, laktózy, další min. látky a vitaminy

pozitivní vliv na kostní tkáň, podpora peristaltiky trávicího traktu

jogurt, kefír, zákys, zakysaná smetana, tvaroh, měkké sýry, tvrdé sýry

Mléko cílem mýtů...



Mléko není pro člověka vhodné...
Mléko zahleňuje...
Mléko v obchodě je ředěné vodou...
Nízkotučné mléko neobsahuje žádný vápník...
Mléko způsobuje alergii...

.....

Jak MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY vybírat?

výběr na základě obsahu tuku a přidaného cukru

Mléko

polotučné či nízkotučné

Tvaroh

polotučný či nízkotučný

Sýry

rozmanité druhy s nižším obsahem tuku (20-30 % tuku v sušině), light verze

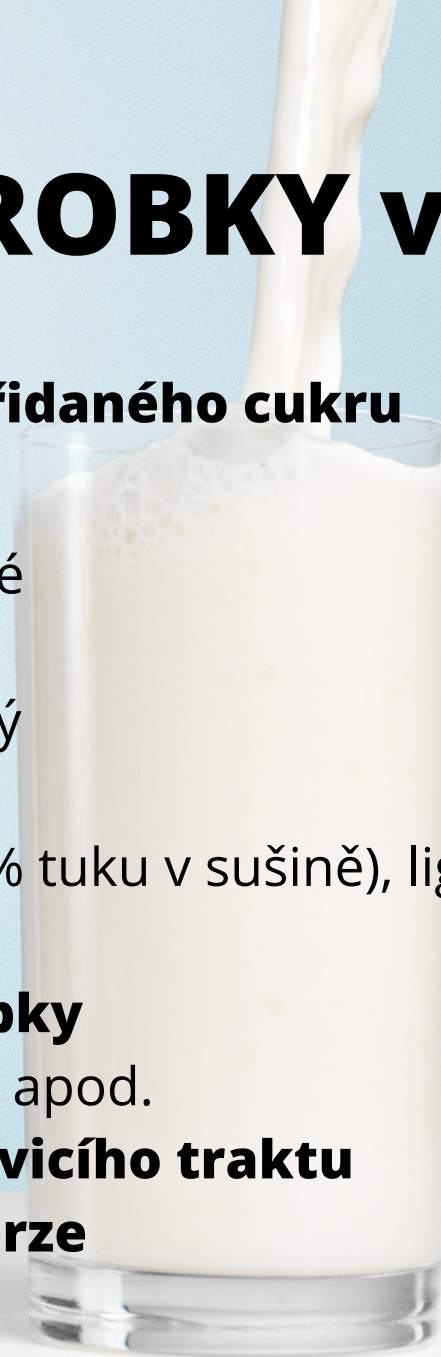
Zakysané mléčné výrobky

jogurt, kefír, acidofilní mléko apod.

dobrá stravitelnost, podpora trávicího traktu

do 3% tuku, ne light verze

neslazené



POROVNÁNÍ?



**Kefír neochucený (450 g)
= žádný přidaný cukr**



**Kefír ochucený (450 g)
= 8 kostek cukru**



**Jogurt bílý (150 g)
= žádný přidaný cukr**



**Jogurt ochucený (150 g)
= 4 kostky cukru**



Co zařazovat běžně?





Co méně častěji?



MASO, RYBY, LUŠTĚNINY a VEJCE

RYBY

zdroj omega 3, vitaminu D, bílkovin
2-3x týdně

čerstvé, mražené, konzervy
(ve vlastní šťávě)

vysoký obsah omega 3

tuňák, makrela, losos, okoun, pstruh, sardinky, ančovičky

MASO, RYBY, LUŠTĚNINY a VEJCE

MASO a MASNÉ VÝROBKY

zdroj bílkovin, železa

výběr na základě čerstvosti, přidaných látek a obsahu tuku

nízký obsah tuku

kuřecí, králičí, občas libové hovězí či vepřové (před přípravou odstranit viditelný tuk a kůži)

náhražky masa

tofu, tempeh, šmakoun

Masné výrobky

masné výrobky omezit – vysoký obsah tuku, soli

vybírat kvalitní

sledovat obsah masa (min 90 %)

MASO, RYBY, LUŠTĚNINY a VEJCE

VEJCE

vysoká biologická hodnota

zdroj bílkovin, min. látek, vitaminů ale také tuků a cholesterolu

žloutky konzumovat s mírou

LUŠTĚNINY

zdroj rostlinných bílkovin, vlákniny, minerální látek a vitaminů

hrách, čočka, cizrna, fazole

nadýmavost

v suchém stavu, konzervy

(s menším množstvím soli)

SŮL

nepostradatelná surovina - chuť, technologické důvody

doporučení 5 g/den vs. realita 16 g/den

**nadbytek soli - zátěž ledvin, vylučování vápníku močí, zvyšování krevního tlaku,
zvyšování chuti k jídlu**

největší zdroj - masné výrobky, sýry, pečivo



Obsah SOLI v některých potravinách



2,5 g/100 g



3,7 g/100 g



4 g/100 g



0,7-1,8 g/100 g



4 g/100 g

Jak snížím příjem soli?

omezte konzumaci zejména těchto potravin:

fastfood, polotovary, instantní polévky

chipsy, slané ořechy

nakládané ryby

slané sýry (niva, balkánský sýr)

uzeniny

zeleninu ve slaném nálevu, olivy

solené pečivo

jídla nedosolujte, při vaření používejte co nejméně soli, nahraďte bylinkami

čtěte etikety

TUK

The background image is a still life composition on a white marble surface. It features a variety of oils and fats: a large glass bottle of yellow oil (likely olive or sunflower), a smaller glass bottle of clear oil, a coconut half with white oil inside, a bowl of orange oil droplets, and a small jar of dark seeds. Scattered around are various nuts (almonds, walnuts, hazelnuts) and two halves of avocados, one showing the green flesh and the other the brown pit.

Teplá kuchyně

ANO: řepkový olej

OBČAS: slunečnicový olej, sádlo

NE: kokosový olej, máslo

Studená kuchyně

**olivový olej,
olej z vlašských
ořechů, lněný olej**

margaríny, máslo

Není tuk jako tuk ...ale pořád je to TUK

rozdílné působení na lidské tělo!

**ale! ...i při vysoké konzumaci vhodných zdrojů může vzniknout nadváha a obezita
vybírejte vhodné zdroje ale všeho s mírou.**



cukřík sem, cukřík tam a i tam kde bychom ho nečekali...



Jak omezit cukr?

omezte slazené nápoje (limonády, energetické nápoje,...)

omezte sladkosti (dorty, čokolády, sladké pečivo,...)

vybírejte neslazené mléčné výrobky

vyhněte se přeslazenému müsli a cereáliím

omezte alkohol

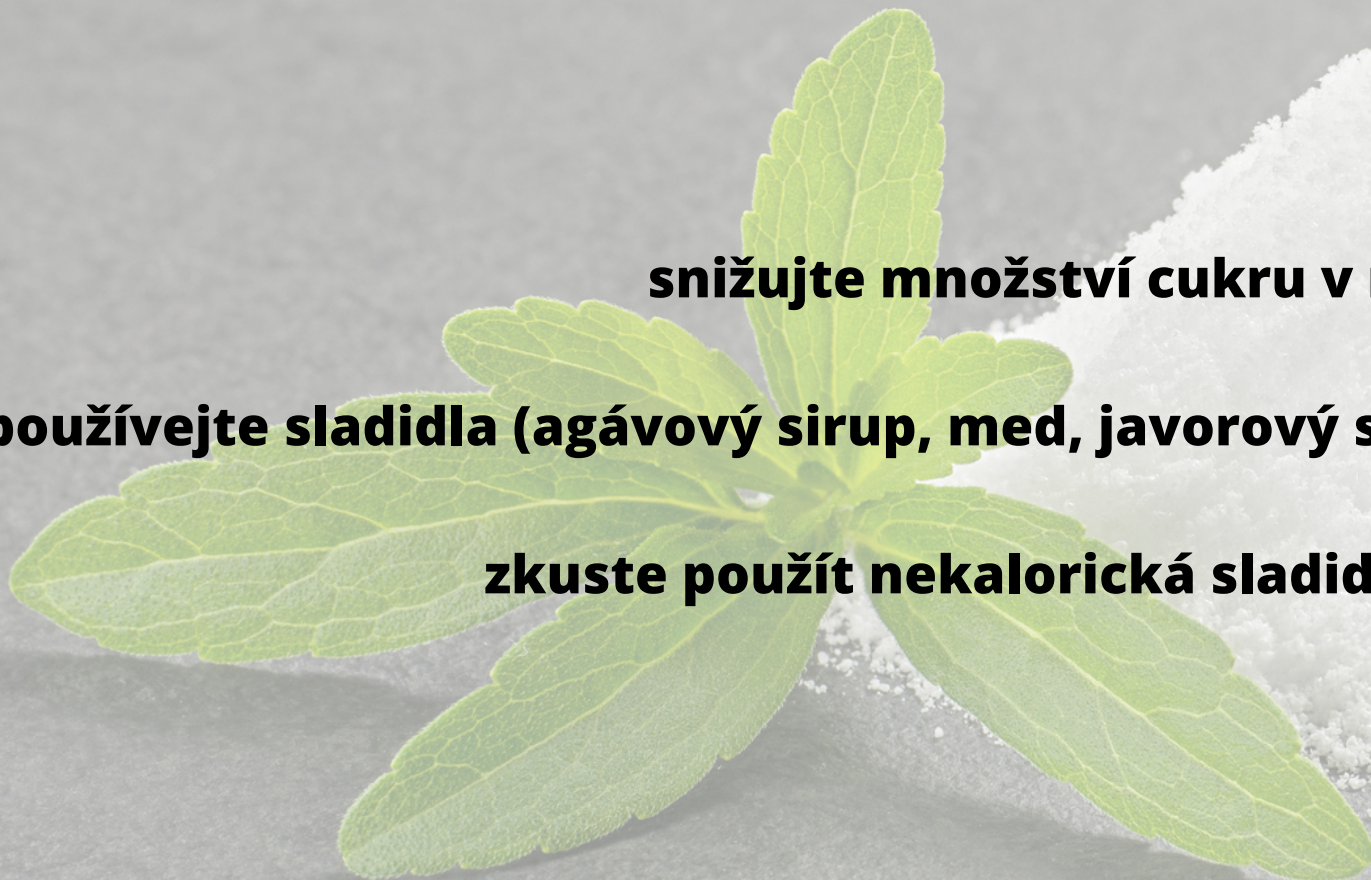


Jak omezit cukr?

snižujte množství cukru v receptech

používejte sladidla (agávový sirup, med, javorový sirup,..) se stejnou mírou jako cukr

zkuste použít nekalorická sladidla – např. stévie



Když já tak rád mlsám...

Mlsejte chytře!

vybírejte výrobky s vyšším obsahem kakaa

vybírejte kvalitní sladkosti

zkuste sušené neslazené ovoce

pečte zdravě

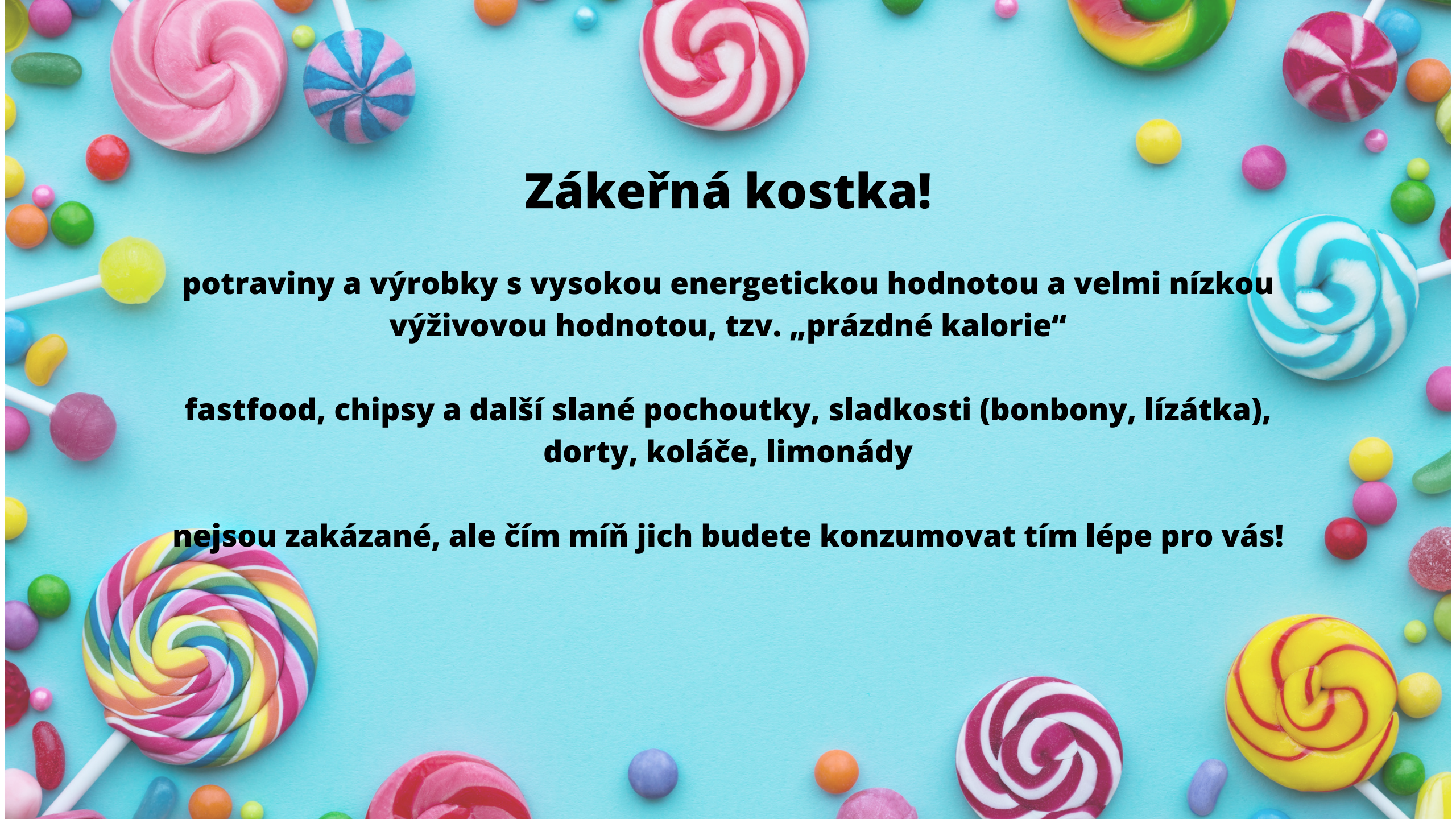


Recept pro Vás!

Domácí ovesná tyčinka se skořicí

Na 10 porcí: 250 g jablek, 125 g sušených datlí, 200 g ovesných vloček, 100 g vlašských ořechů, lžičku skořice a špetku soli

Do předehřáté trouby na 180°C dáme na 10 minut nasucho péct ořechy a ovesné vločky. Po vychladnutí vločky i ořechy nahrubo rozmixujeme s jablky a datlemi a směs dochutíme skořicí a malou špetkou soli. Směs rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme ca 15-20 minut. Po vychladnutí nakrájíme na obdélníčky dle požadovaného množství porcí.



Zákeřná kostka!

potraviny a výrobky s vysokou energetickou hodnotou a velmi nízkou výživovou hodnotou, tzv. „prázdné kalorie“

fastfood, chipsy a další slané pochoutky, sladkosti (bonbony, lízátko), dorty, koláče, limonády

nejsou zakázané, ale čím méně jich budete konzumovat tím lépe pro vás!

Co můžeme sledovat na obalech výrobků?

Složení!

jednotlivé složky výrobku (sestupně) – sledujte, co je na předních místech!

Jsou „éčka“ v potravinách škodlivá?

Nutriční hodnoty!

Výživové údaje na 100 g:

Energie	886 kJ / 211 kcal
Tuky	9,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,69 g
Sacharidy	26,0 g
z toho cukry	1,45 g
Bílkoviny	6,5 g
Sůl	1,0 g

Co dalšího můžeme najít na obalech?



množství

datum minimální trvanlivosti nebo datum spotřeby

alergeny

loga



Co znamenají loga na potravinách?



Úprava potravin?

stejně důležitá jako výběr potravin

správnou úpravou lze „ušetřit“ poměrně velké množství energie a navíc zachovat cenné nutriční látky

pPřetváření „nezdravých“ jídel na zdravější a nutričně vyvážená

Jaké mám možnosti tepelné úpravy?

ŠETRNÉ ÚPRAVY

vaření v páře
vaření v pomalém hrnci
vaření ve vodě
dušení
opékání
pečení
grilování na elektrickém grilu

Jaké mám možnosti tepelné úpravy?

NEVHODNÉ ÚPRAVY
grilování na otevřeném ohni
smažení

RADY PRO SMAŽENÍ!

používejte vhodné tuky
na tuku smažte jen jednou
teplota smažení by neměla překročit 180 °C
přebytečný tuk odsajte ubrouskem nebo ponořte pokrm do horké vody

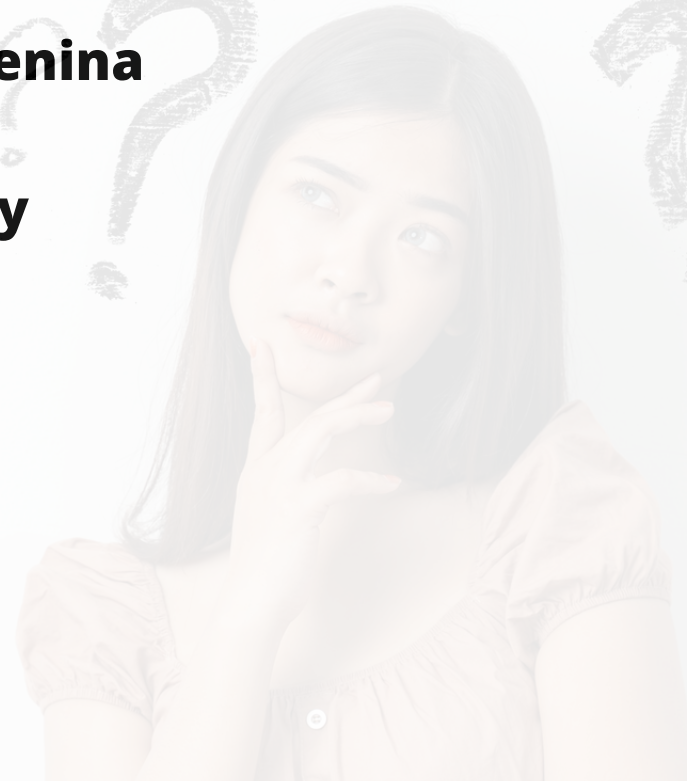
Co znamená toto logo?

- a) výrobek neobsahuje nasycené mastné kyseliny**
- b) výrobek je vyroben v České republice**
- c) výrobek pochází z ekologického zemědělství**



Která z nabízených potravin je největším zdrojem soli?

- a) mražená zelenina**
- b) pečivo**
- c) luštěniny**



Které tuky je vhodné používat do studené kuchyně?

- a) margaríny**
- b) olivový olej**
- c) olej z vlašských ořechů**



Otázky?



odb. as. Mgr. Ing. Tereza Vágnerová



tereza.vagnerova@vfn.cz
+420 225 374 168



www.cant.cz
@tvagnerova_clinicaldietitian

A red pushpin is pinned to the top right corner of the white note.

**Thank
you! :)**