



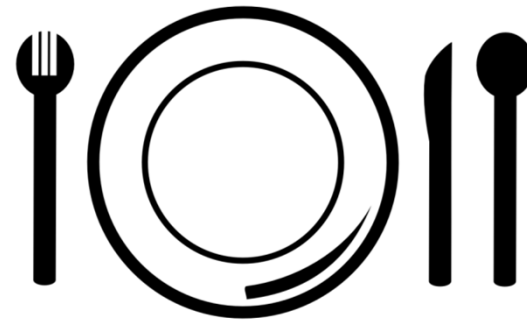
# Z pyramidy na talíř

## aneb jak rozumět výživovým doporučením

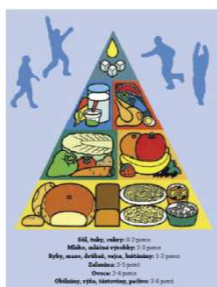
Leona Mužíková

Veronika Březková

Masarykova univerzita Brno



# Je Pyramida výživy pro děti vhodnou pomůckou k aplikaci výživových doporučení (pro děti i dospělé)?



# Před rokem...

Denní příjem železa by měl být 10 mg pro věkovou kategorii 7-9 let a 15 mg pro dívky věku 10-12 let

Denní příjem vitamínu C by měl být 80 mg pro věkovou kategorii 7-9 let a 90 mg pro děti věku 10-12

Doporučený denní příjem bílkovin by měl být pro děti 0,9 g/kg tělesné hmotnosti

Příjem jednoduchých sacharidů by denně neměl překročit 10 % z celkového energetického příjmu

Denní příjem vápníku by měl být 900 mg pro věkovou kategorii 7-9 let a 1100 mg pro děti věku 10-12 let



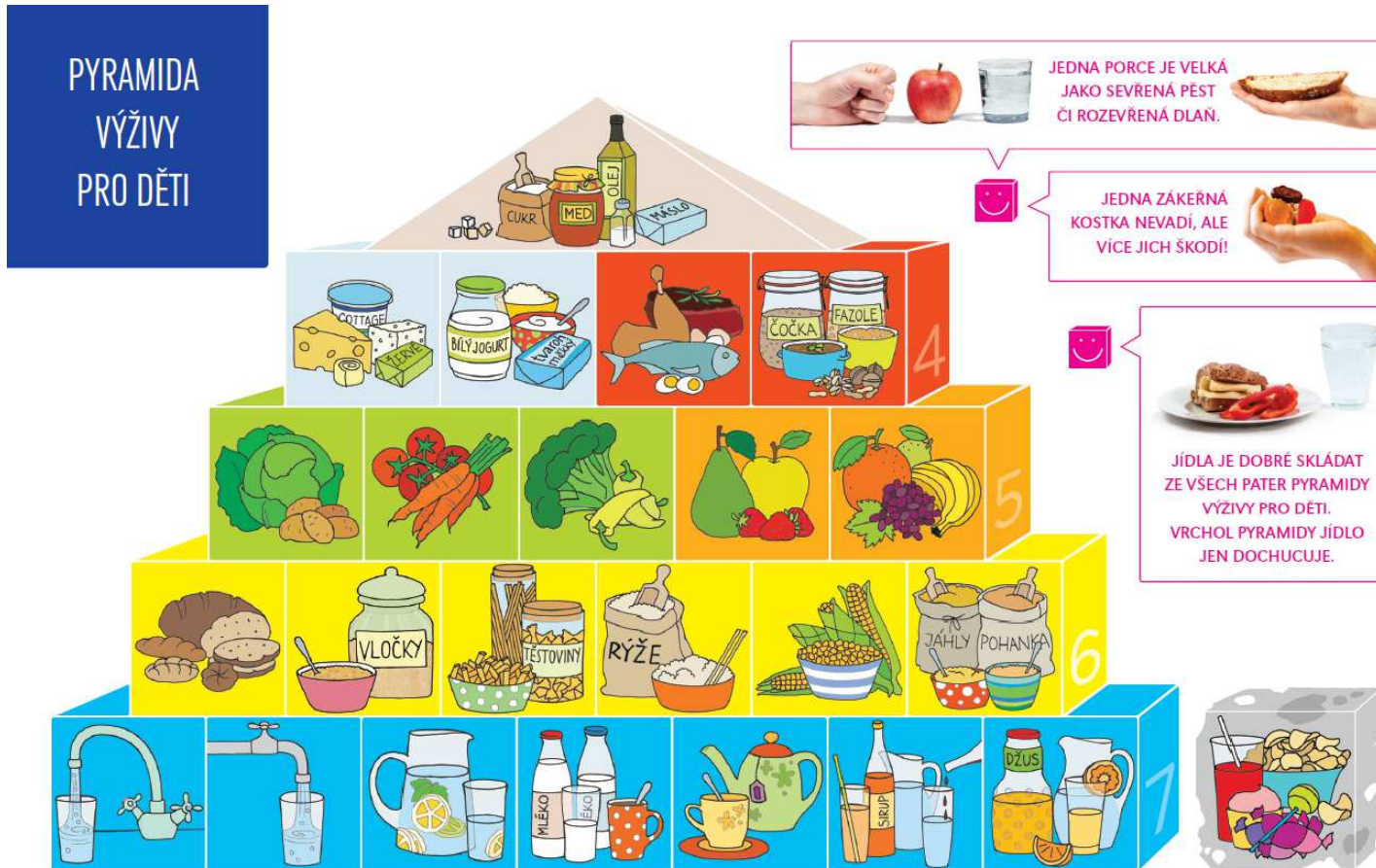
Snižte příjem cholesterolu u dětí na max. 80 mg/1000 kcal za den

Doporučený denní příjem energie by měl být 7900 kJ pro chlapce ve věku 7-9 let

Svačina by měla pokrýt 15 % celkového denního příjmu energie

*Dle doporučení: DACH, MZ ČR, EFSA, SPV*

# Před rokem...



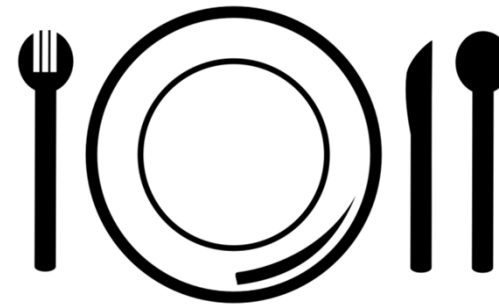
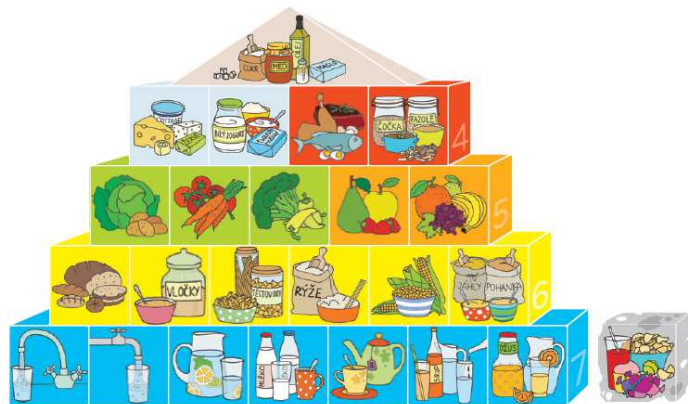


# Pyramida výživa pro děti a porce

7 – 6 – 5 – 4 – (1)



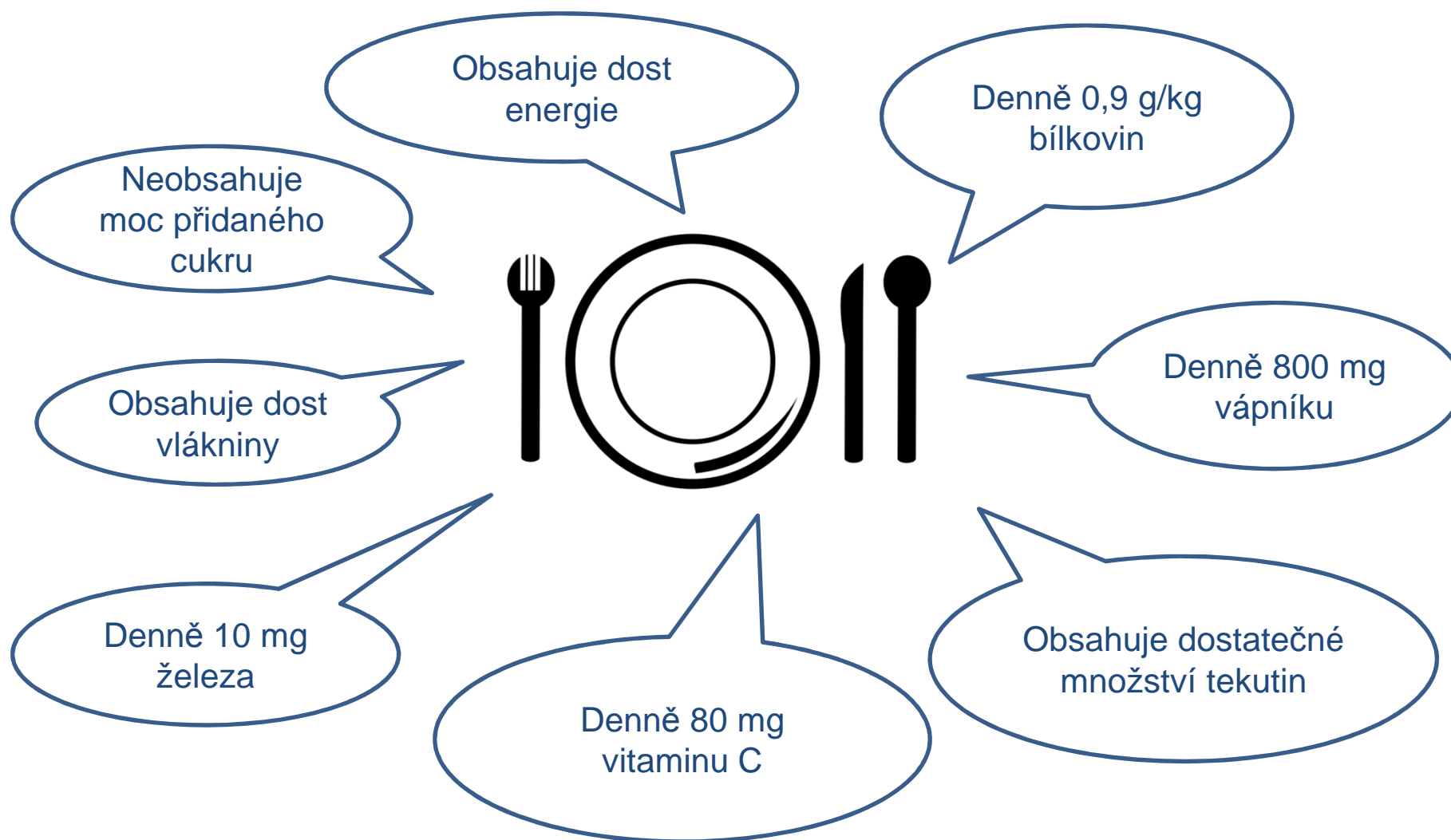
# Jak z pyramidy na talíř?



Pro dobře složenou stravu platí, že **hlavní jídla** (snídaně, oběd, večeře) jsou **složena ze všech pater pyramidy výživy**. U dětí to platí i pro svačiny.



# Výživové doporučení na talíři pro dítě mladšího školního věku



# Výživové doporučení na talíři pro dítě mladšího školního věku

Obsahuje dost energie?

Denně 0,9 g/kg bílkovin

Neobsahuje

**OPRAVDU?**

0 mg  
u

viakliny?

Denně 10 mg železa

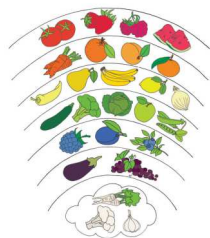
Denně 80 mg vitamínu C

Obsahuje dostatečné množství tekutin?

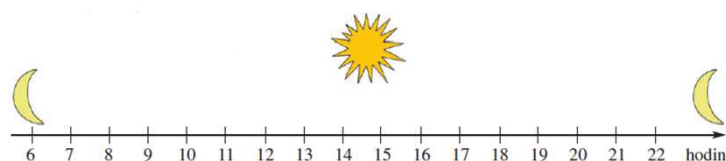


# Základním doporučením vhodně složené stravy je:

## 1. PESTROST



## 2. PRAVIDELNOST V JÍDLĚ



## 3. PŘIMĚŘENOST



## 4. HYGIENICKÁ NEZÁVADNOST



# Jak hodnotit?

DLE OBSAHU ŽIVIN



DLE PYRAMIDY



# POJĎME HODNOTIT:

- 7 hod.: tvarohový koláč<sup>50 g</sup>, ovoce<sup>80 g</sup>, mléko<sup>150 ml</sup>
- 9:30 hod.: houska<sup>30 g</sup> s vejcem<sup>25 g</sup> a zeleninou<sup>80 g</sup>, voda s džusem<sup>200 ml</sup>
- 12 hod.: zeleninová polévka<sup>200 g</sup>, hovězí maso s rajskou omáčkou<sup>90 g</sup> a těstovinami<sup>90 g</sup>, voda<sup>150 ml</sup>
- 15 hod.: jogurt<sup>150 g</sup> s ovesnými vločkami<sup>10 g</sup>, mandlemi<sup>15 g</sup> a čokoládou<sup>20 g</sup>, ovoce<sup>80 g</sup>, voda se sirupem<sup>200 ml</sup>
- 18 hod.: „rizoto“ s kukuřicí<sup>60 g</sup>, luštěninou<sup>30 g</sup> a zeleninou<sup>80 g</sup>, posypané sýrem<sup>30 g</sup>, čaj<sup>200 ml</sup>

# HODNOCENO DLE OBSAHU ŽIVIN



- Energie
- Tekutiny
- Sacharidy, tuky, bílkoviny
- Vlákna
- Vitamin C
- Vápník
- Železo
- atd.

## DACH - DDD

| VĚK                                    | 7-9 let                | 10-12 let              | 13-14 roky             | 15-18 let              | 25-50 let              |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Bílkoviny (g/kg)                       | 0,9                    | 0,9                    | 0,9                    | 0,9 (m); 0,8 (ž)       | 0,8                    |
| Esenciální mastné kyseliny (% energie) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) | 2,5 (n-6)<br>0,5 (n-3) |
| Vitamin A (mg RE)                      | 0,8                    | 0,9                    | 1,1 (m); 1,0 (ž)       | 1,1 (m), 0,9 (ž)       | 1,0 (m); 0,8 (ž)       |
| Vitamin D (μg)                         | 20                     | 20                     | 20                     | 20                     | 20                     |
| Vitamin E (mg TE)                      | 10 (m); 9 (ž)          | 13 (m); 11 (ž)         | 14 (m); 12 (ž)         | 15 (m); 12 (ž)         | 14 (m); 12 (ž)         |
| Vitamin K (μg)                         | 30                     | 40                     | 50                     | 70 (m); 60 (ž)         | 70 (m); 60 (ž)         |
| Thiamin (mg)                           | 1,0                    | 1,2 (m); 1,0 (ž)       | 1,4 (m); 1,1 (ž)       | 1,3 (m); 1,0 (ž)       | 1,2 (m); 1,0 (ž)       |
| Riboflavin (mg)                        | 1,1                    | 1,4 (m); 1,2 (ž)       | 1,6 (m); 1,3 (ž)       | 1,5 (m); 1,2 (ž)       | 1,4 (m); 1,2 (ž)       |
| Niacin (mg NE)                         | 12                     | 15 (m); 13 (ž)         | 18 (m); 15 (ž)         | 17 (m); 13 (ž)         | 16 (m); 13 (ž)         |
| Vitamin B <sub>6</sub> (mg)            | 0,7                    | 1,0                    | 1,4                    | 1,6 (m); 1,2 (ž)       | 1,5 (m); 1,2 (ž)       |
| Folát (μg FE)                          | 300                    | 400                    | 400                    | 400                    | 400                    |
| Vitamin B <sub>12</sub> (μg)           | 1,8                    | 2,0                    | 3,0                    | 3,0                    | 3                      |
| Vitamin C (mg)                         | 80                     | 90                     | 100                    | 100                    | 100                    |
| Vápník (mg)                            | 900                    | 1100                   | 1200                   | 1200                   | 1000                   |
| Fosfor (mg)                            | 800                    | 1250                   | 1250                   | 1250                   | 700                    |
| Hořčík (mg)                            | 170                    | 230 (m); 250 (ž)       | 310                    | 400 (m); 350 (ž)       | 350 (m); 300 (ž)       |
| Železo (mg)                            | 10                     | 12 (m); 15 (ž)         | 12 (m); 15 (ž)         | 12 (m); 15 (ž)         | 10 (m); 15 (ž)         |
| Jód (μg)                               | 140                    | 180                    | 200                    | 200                    | 200                    |
| Zinek (mg)                             | 7,0                    | 9,0 (m); 7,0 (ž)       | 9,5 (m); 7,0 (ž)       | 10 (m); 7,0 (ž)        | 10,0 (m); 7,0 (ž)      |

# HODNOCENO DLE OBSAHU ŽIVIN

- ✓ Energie
- ✓ Tekutiny
- ✓ Sacharidy, tuky, bílkoviny
- ✓ Vlákna
- ✓ Vitamin C
- ✓ Vápník
- ✓ Železo
- ✓ atd.



# SPLNĚNO



# HODNOCENO DLE PYRAMIDY



kostka = porce, porce = sevřená pěst/rozevřená dlaň

- **DOPORUČENÍ SPLNĚNO**

- 7-6-5-4-(1)



- **DOPORUČENÍ NESPLNĚNO**

- př. 6-5-2-4-(3) – zákeřné kostky (potraviny) nahrazují doporučované



- př. 7-10-2-0-(3) – nadměrné množství potravin z jedné potravinové skupiny nahrazuje jiné

# Jak hodnotit?

DLE OBSAHU ŽIVIN

DLE PYRAMIDY



# Jak hodnotit?

DLE OBSAHU ŽIVIN



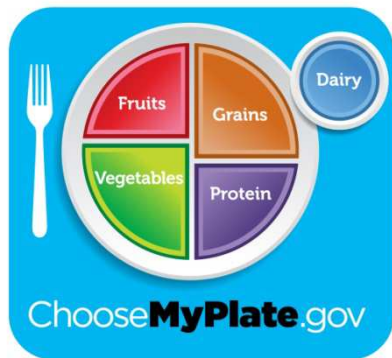
DLE PYRAMIDY



DLE TALÍŘE



# Co znázorňují výživová doporučení ve formě talířů?



## ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

Ovoce

Oleje a tuky



Tekutiny

Polysacharidy

Bílkoviny

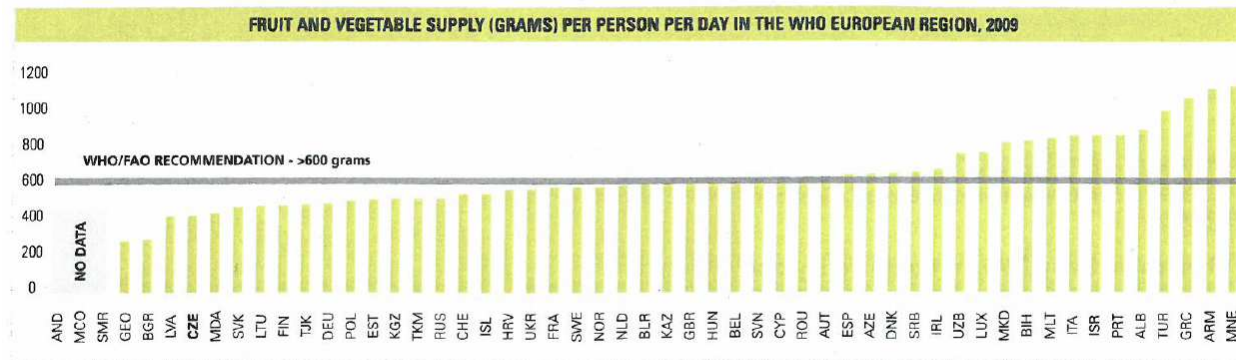
Živočišný

[www.zdravytalir.info](http://www.zdravytalir.info)



### Fruit and vegetable supply

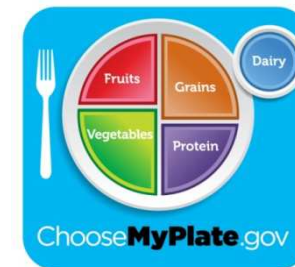
The Czech Republic had a fruit and vegetable supply of 419 grams per capita per day, according to 2009 estimates (4).



Notes. The country codes refer to the ISO 3166-1 Alpha-3 country codes. Ranking of data was carried out so that country data at the right-hand side of the graph – with values above the WHO/FAO recommendation – fall within the positive frame of the indicator.

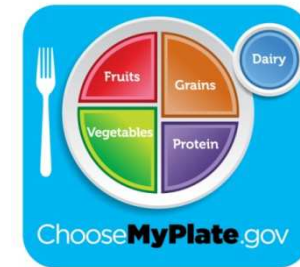
Source: FAOSTAT (4).

# HODNOCENO DLE TALÍŘE



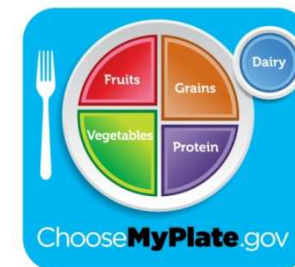
# HODNOCENO DLE TALÍŘE

- Jak hodnotit dle talíře?  
POMĚR





# HODNOCENO DLE TALÍŘE



- Jak hodnotit dle talíře?

POMĚR



OBJEM

X



HMOTNOST

X



ENERGIE

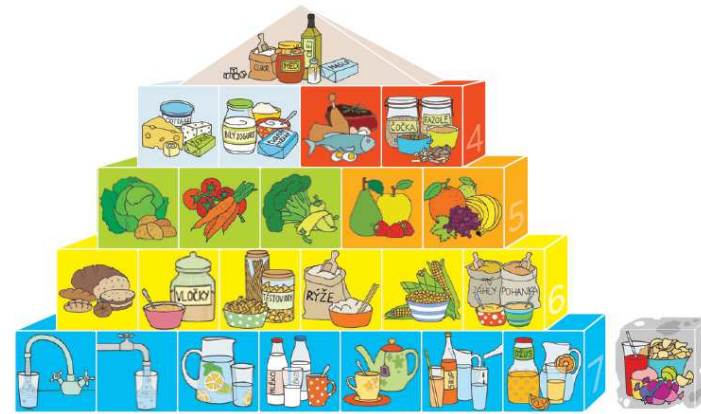
# TALÍŘ versus PYRAMIDA

Je žádoucí doporučení konzumace ovoce a zeleniny v množství ½ denní stravy?



# TALÍŘ versus PYRAMIDA

Je žádoucí doporučení konzumace ovoce a zeleniny v množství ½ denní stravy?



SROVNÁNÍ DOPORUČENÍ KONZUMACE OVOCE A ZELENINY:

- TALÍŘ: ½ objemu denní stravy
- PYRAMIDA: přibližně 1/3 objemu denní stravy (5 porcí z 15)  
pozn.: doporučované množství pro dospělého je 600 g (což je 5 porcí), tj. pro dítě mladšího školního věku přibližně 400 g (což je 5 porcí)



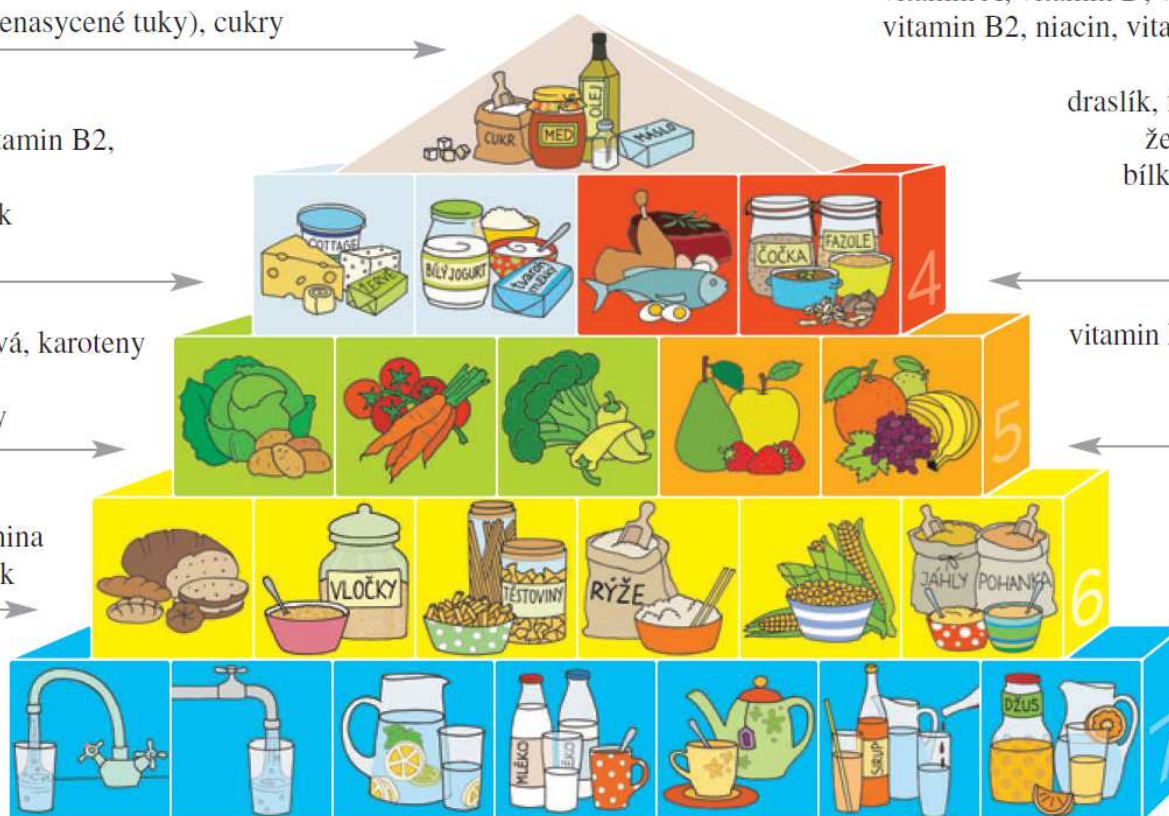
sodík, tuky (nasyčené i nenasycené tuky), cukry

vitamin A, vitamin D, vitamin B2,  
vitamin B12  
vápník, fosfor, jód, hořčík  
bílkoviny, tuky

vitamin C, kyselina listová, karoteny  
draslík, vápník  
vláknina, voda, sacharidy

sacharidy (škroby), vláknina  
vitamin B1, niacin, hořčík

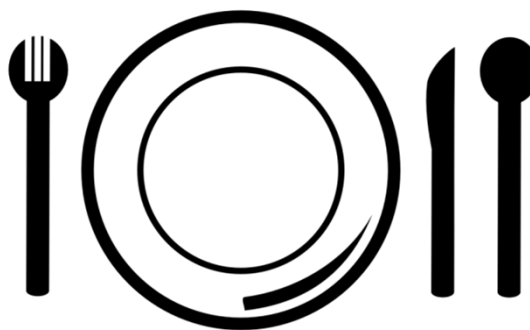
voda,  
sacharidy (cukry),  
vápník



vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B1,  
vitamin B2, niacin, vitamin B6, vitamin B12,  
kyselina listová  
draslík, fosfor, vápník, hořčík,  
železo, jód, zinek, selen  
bílkoviny, tuky (nasyčené  
i nenasycené tuky),  
sacharidy, vláknina

vitamin K, vitamin C, karoteny  
vláknina, voda,  
sacharidy (cukry)

# Výživové doporučení na talíři pro dítě mladšího školního věku



## Je **Pyramida výživy pro děti** je vhodnou pomůckou k aplikaci výživových doporučení (pro děti i dospělé)?

- Odpovídá složení pyramidy výživovým doporučením?
- Pyramida je složena z kostek. Každá kostka značí jednu porci. Jak velká je jedna porce pro dítě/dospělého?
- Jak si složit vyvážené jídlo?
- Kolik porcí zeleniny a ovoce je vhodné sníst za den?



# Je Pyramida výživy pro děti je vhodnou pomůckou k aplikaci výživových doporučení (pro děti i dospělé)?

- Odpovídá složení pyramidy výživovým doporučením?
- Pyramida je složena z kostek. Každá kostka značí jednu porci. Jak velká je jedna porce pro dítě/dospělého?
- Jak si složit vyvážené jídlo?
- Kolik porcí zeleniny a ovoce je vhodné sníst za den?



# DĚKUJEME ZA POZORNOST



PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.  
[muzikova@ped.muni.cz](mailto:muzikova@ped.muni.cz)  
Mgr. Veronika Březková  
[veronikabrezkova@gmail.com](mailto:veronikabrezkova@gmail.com)