**Výživa II.**

**Úvod**

Proces zdravého stravování začíná už okamžikem, kdy jej plánujeme. Abychom mohli připravit zdravý chod, musíme mít na něj doma vhodné suroviny. Tento požadavek nám zajistí předem promyšlený nákup potravin.

**Nákup potravin**

I pro samotný nákup potravin se můžeme setkat s různými tipy. Ne všechny se dají aplikovat jako prevence obezity, avšak pro zdravý nákup jako takový se uplatňují. Bývají rozděleny do 7 bodů:

1. Nakupujte podle předem připraveného seznamu.
2. Nechoďte nakupovat hladoví.
3. Všímejte si personálu v obchodě – může leccos napovědět o čistotě celé prodejny.
4. Pro ověření čerstvosti potravin použijte sáček či rukavice.
5. Jako prevence kontaminace ostatních potravin umisťujte produkty, z nichž může vytékat voda, do samostatného sáčku.
6. Chlazené a mražené potraviny přidávejte do nákupního košíku až na konci nákupu.
7. Nezapomínejte na čtení etiket, abyste se nenechali oklamat složením či energetickými hodnotami z tvrzení v názvu produktu.

Na závěr přidáváme ještě jeden bod - Vyhýbejte se oddělení s cukrovinkami – neboť co nekoupíte, nesníte.1

**Jídelníček**

Počet chodů za den může být uváděn standardně, jak je známe – tj. mezi snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři.1 Někdy se můžeme setkat také s doporučením časovým, tj. jíst co 3-4 hodiny, přičemž poslední chod bychom měli pozřít asi 3-4 hodiny před spánkem.

Jídelníček je vhodné plánovat dopředu na následující den, rámcově i na celý nadcházející týden. Nedoporučuje se opakovat pokrmy během měsíce vícekrát.1

Snídaně

Snídani bychom rádi věnovali větší pozornost, jelikož bývá v poslední době často přeskakována, přitom její význam je velký. Je prokázáno, že dětem, které nesnídají, hrozí v dospělém věku obezita více než těm snídajícím.2

Můžete se dokonce setkat s tzv. Snídaňovým desaterem2:

1. Je vhodné si udělat na snídani čas, užít si ji a nespěchat u ní.
2. Snídaně by měla tvořit 20-25 % denního energetického příjmu, proto bychom měli volit adekvátní velikost její porce.
3. U dospělých má přednost celozrnné pečivo před světlým.
4. Ovoce a zelenina by neměla být opomíjena ani u snídaně.
5. Při volbě tuku je doporučeno upřednostnit ty rostlinného původu.
6. Důraz se také klade na kvalitní bílkoviny, tj. tučné tvrdé sýry, tvarohy, jogurty libové maso či šunku nejvyšší jakosti.
7. Při volbě snídaňových cereálií je doporučováno studovat jejich složení – vybírat si ty, které nejsou plné cukru, případně ani pražené.
8. Sladká snídaně je možností, avšak je vhodná, když víme, že nás ještě čeká nějaká fyzická aktivita. Zároveň znamená dřívější hlad.
9. Tekutiny patří také do základu snídaně, mezi vhodné bývají řazeny čaje, voda či 100% ovocné džusy (lépe ředěné).
10. I snídaní jdeme dětem příkladem. Proto je jim třeba již od nejútlejšího věku nastavit správné návyky.

**Pár zajímavostí ke stolování**

Zvykání na nové chutě3

Je prokázáno, že zatímco dospělý si zvykne na novou chuť přibližně po 5. konzumaci, u dětí se hovoří až o čísle 11. Tzn. pokud dítě jednou novou potravinu odmítne, neznamená to, že bychom se měli přestat snažit ji dítěti v budoucnu podávat. Oblíbit si ji jim trvá déle než dospělým. Zároveň není vhodné zdůrazňovat u potravin, které dítě odmítá, jak jsou zdravé, jelikož si může v budoucnu začít pojit zdravé potraviny s těmi, které mu nechutnají, a už předem je odmítat.

Tempo stravování

Doporučuje se jíst pomalu a každé sousto důkladně (můžeme se setkat i s údajem až 10x) rozžvýkat. Další sousto se doporučuje nabírat na vidličku až posléze.1

1. Ryšavá L, Lisníková P. Vaříme rádi. Published online 2014. http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/Varime\_radi\_zdrave\_chutne.pdf

2. Fórum zdravé výživy. Snídaně je základ. Published online 2010.

3. Fórum zdravé výživy. Zdravá výživa dětí. Published online 2005.

4. Piťha J, Poledne R. *Zdravá výživa pro každý den*. Grada; 2009.