

## Potravinová pyramida

### Výživová doporučení

Pro lepší uchopitelnost výživových doporučení se často můžeme setkat s jejich grafickým znázorněním. Ve světě se můžeme setkat s talíři, duhou, lodí či točící se káčou, v České republice bývá nejčastěji používána Potravinová pyramida. (1)



Obrázek 1: [http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak_vyzivove_doporuceni.pdf)

Pyramida je rozdělena na 4 patra. Je složena z potravinových skupin, které jsou do jednotlivých pater pyramidy rozmístěny na základě hlavního obsahu živin. Pyramida se směrem k vrcholu zužuje, stejně tak by se mělo snižovat množství konzumovaných porcí potravin dané skupiny. (2)

Pro dospělého člověka jsou porce následující: (3)

- Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo: 3-6 porcí
- Ovoce: 2-4 porce
- Zelenina: 3-5 porcí
- Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1-2 porce
- Mléko, mléčné výrobky: 2-3 porce
- Sůl, tuky, cukry: 0-2 porce

Pro dospělou osobu, by hlavní jídla měla být složena ze všech pater pyramidy. U dětí platí tato doporučení i pro svačiny a přesnídávky. (4)

Dále platí, že (5)

- z tuků preferujeme místo živočišných tuků ty rostlinné, především pak olej řepkový či olivový bez tepelné úpravy, omezit bychom měli tuk palmový, kokosový a palmojadrový
- příjem zeleniny a ovoce by měl být v poměru 2:1
- u obilovin preferujeme spíše konzumaci tmavého a celozrnného pečiva namísto výrobků z bílé mouky
- nezapomínáme na pitný režim, kdy pro dospělého člověka je doporučeno 1,5 – 2 litry neslazených tekutin, při zvýšené fyzické námaze a okolní teplotě více

Pro předškolní děti jsou počty porcí mírně upraveny. (5)

- 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo)
- 3-4 porce mléka a mléčných výrobků
- 4 porce zeleniny a ovoce (z toho alespoň dvě porce v syrové formě)
- 2 porce masa (používají se všechny druhy masa, s preferencí méně tučného)
- do jídelníčku bychom měli zařazovat luštěniny.

## Reference

1. Gabrovská D, Chýlková M, Platforma pro reformulace. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, Čím nám vyvážená strava může prospět?*; 2017.
2. Březková V, Mužíková L, Matějová H. Výživová doporučení pro laiky. *Zpravodaj pro školní stravování*. 2014(5):77-80. <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>
3. Ministerstvo zdravotnictví ČR. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČR. Published online 2005. [http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak_vyzivove_doporuceni.pdf)
4. Košťálová A, Mužíková L. Výživa na vlastní pěst. Státní zdravotní ústav Praha 2018. [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/brozury/vyziva\\_na\\_vlastni\\_pest.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/vyziva_na_vlastni_pest.pdf)
5. Dostálová J, Dlouhý P, Tláškal P. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČESKÉ REPUBLIKY. Published online 2012. <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky/>