

TADY JEŠTĚ PROMÝŠLÍM LEPŠÍ NADPIS..ALE CO TŘEBA

# NÁVOD JAK NA TO

POMŮCKA PRO VÁS

Tento letáček slouží jako pomůcka k vylepšení stravovacích a pohybových zvyklostí.

Pro dobrý základ může posloužit pravidlo „5P“

1. **P**estrost
2. **P**rávidelnost
3. **P**ětkrát denně
4. **P**itný režim
5. **P**ohoda

KONTAKTY - pro případ potřeby:

Nutriční terapeut:
Fyzioterapeut:
Psychoterapeut:

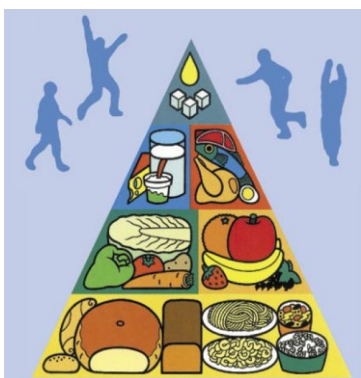
# VÝŽIVA

## 5P výživy

1. **Pestrost** ve stravování – zkoušejte nové potraviny
2. **Pravidelnost** ve stravování – snídejte, svačte, obědvajte, svačte, večeřte
3. **Pětkrát denně ovoce a zelenina** – aneb ke každému jídlu kousek **(myslíte si, že je potřeba dále dopsat slova - OVOCE ČI ZELENINY?)**
4. **Pitný režim** – tekutiny doplňujte po troškách v průběhu celého dne (pro výběr je nejlepší obyčejná pitná voda, neslazený čaj, nealkoholické nápoje)
5. **Pohoda** ve stravování – **užívejte si to, co jíte** :)

## CO SI VYBÍRAT:

Potravinová pyramida ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenním jídelníčku vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin.



Doporučené rozpětí porcí je potřeba individuálně upravit: např. pro člověka s mírnější pohybovou aktivitou odpovídá nižší množství uvedeného počtu porce (3 porce výrobků z obilovin), pro člověka s vyšší aktivitou pak vyšší počet (6 porcí výrobků z obilovin).

Pro dobře složený jídelníček často platí, že hlavní pokrmy (snídaně, oběd a večeře) jsou složeny z prvních tří pater pyramidy (např. pečivo, sýr a zelenina). Vrcholek pyramidy pokrm už jen doplňuje. Snídat je vhodné do jedné hodiny po probuzení, večeřet pak 2-3 hodiny před spaním. Mezi jídly by měly být přibližně 2-3hodinové pauzy, proto je dobré myslet i na svačiny (např. jen ovoce).

Doporučené množství aneb „správná míra“

SŮL, TUKY, OLEJE, SLADIDLA: střídmě a kvalitně ☐
MASO (hovězí, vepřové, drůbeží, rybí atd.), VEJCE, LUŠTĚNINY, OŘECHY: denně 1-3 porce - 1 porce = cca 120 g masa nebo 1 vejce nebo 150-200 ml (hrneček) vařených luštěnin nebo 30 g (hrst) oříšků Pozn. Pozor na masné výrobky typu uzeniny, párky, klobásy atp. – sledujte obaly, kolik tyto výrobky obsahují tuku, soli a masa. Vybírejte si. <b>A dopřejte si: k dobrému srdíčku – 2krát týdně rybičku!</b> :)
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY: denně 2-3 porce - 1 porce = 250-300 ml (sklenice) mléka nebo cca 150 g jogurtu nebo 50 g sýra typu Eidam, čerstvého sýra či tvarohu Pozn.: sledujte jejich množství tuku (rozlišujte údaj množství tuku v sušině od množství tuku v celé potravine) – např. tučný tvaroh tuku oproti jiným mléčným výrobkům tolik nemá :)
OVOCE: denně 2-4 porce - 1 porce = velikost pěsti Pozn.: pozor na čerstvě vymačkané šťávy - na stejný objem mají i 3krát větší množství cukru než kusové ovoce, nicméně jsou to vitaminové bomby :)

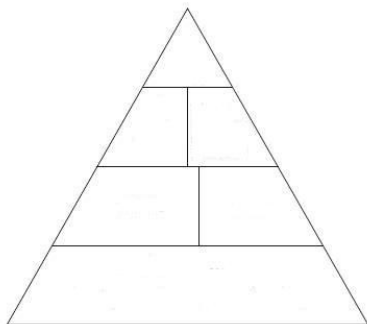
ZELENINA: denně 3-5 porcí  
- 1 porce = velikosti pěsti  
Pozn.: brambory jsou také zelenina :)

VÝROBKY Z OBILOVIN: denně 3-6 porcí  
- 1 porce (přibližně velikost pěsti či rozevřené dlaně) = 50 g pečiva (rohlík – porce velká jako pěst, krajíc chleba = porce velká jako rozevřená dlaň) nebo 150–200 ml (hrneček) vloček nebo 125 g uvařených těstovin či rýže (cca polovina varného sáčku rýže)  
Pozn.: v průběhu dne zařazujte různé druhy příloh :)

!!! V prvním patře potravinové pyramidy jsou znázorněny především proto, že jsou podstatným zdrojem sacharidů, tedy energie v jídelníčku

**MŮJ VÝBĚR...** zkuste si jej zhodnotit dle vzoru potravinové pyramidy

Jak na to: Za každou snědenou porci si udělejte čárku (nebo její část) do pyramidy, kam snědená potravina patří. Nakonec sečtete v každém patře celkové množství čárek a porovnáte dle doporučení – a hned víte, kde případně přibýt či přidat.



Příklad zhodnocení jednodenního jídelníčku můžete vidět na obrázku.

**Snídaně:** vajíčko natvrdo, rohlík, rajče  
**Svačina:** banán  
**Oběd:** kuřecí plátek, 200 g rýže  
**Mezitím:** kopeček zmrzliny  
**Svačina:** jogurt, jablko  
**Večeře:** krajíc chleba s máslem



Tento jídelníček není úplně ideální. Čím by se mohl vylepšit?:)

# POHYB

## 5P pohybové aktivity

1. Pestrůst v pohybu – zkoušejte nové pohybové aktivity
2. Pravidelnost v pohybu – postupně zlepšuje kondici. Chcete-li, **poříd'te si kvalitní krokoměr – počítá se každý krok :)**
3. Pětkrát denně se protáhněte – jakýmkoliv pohybem
4. Pitný režim – při vyšší pohybové aktivitě je potřeba pít vhodné tekutiny ve větším množství
5. Pohoda s pohybem – ať vás baví :)

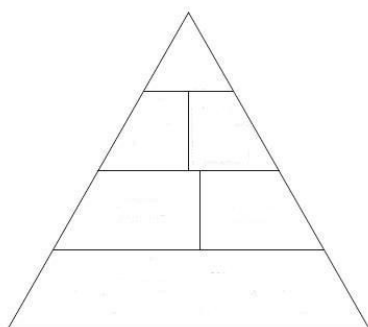
## CO SI VYBÍRAT



- Princip je podobný jako u potravinové pyramidy aneb pro dobré fungování těla jsou potřebné různé pohybové aktivity.
- Doporučované množství aneb „správná míra“

VRCHOLOVÝ POHYBOVÝ INTENZIVNÍ VÝKON: jednou za čas - např. turistický či cyklistický výlet, ples, ... aneb jednou za týden vyzkoušejte své schopnosti :)
CÍLENÉ POHYBOVÉ AKTIVITY: denně - např.: intenzivnější procházka/jízda na kole/rotopedu, plavání, tanec,... aneb zpoťte se alespoň chvíli denně :)
SPONTÁNNÍ POHYB: denně - např.: delší chůze či procházka, mírná jízda na kole/rotopedu,... aneb v kuse ideálně 10-15 minut alespoň 2krát denně :)
PRAKTICKÉ DENNÍ ČINNOSTI: denně - např.: oblékání se, umývání nádobí, chůze do obchodu/na zastávku/do práce,... prostě veškerý pohyb, o kterém třeba ani nevíte :)

## MŮJ VÝBĚR:



Zkuste si dle vzoru hodnocení vlastní potravinové pyramidy zhodnotit své pohybové aktivity. Případně vylepšit :) - vždyť jaké další pohybové aktivity rádi děláte?

Nebo: Zkuste si dle vzoru pyramidy zhodnotit své pohybové aktivity. Napadá Vás ještě nějaká pohybová aktivita, kterou můžete zařadit?

Zdroje:

- Potravinová pyramida – oficiální doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky: [http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne\\_letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf)
- Pohybová pyramida - inspirovaná projektem Zdravá abeceda: <http://www.zdrava-abeceda.cz/pohyb-slovo-obrazem.html>

Slovo do zápatí:

Tento materiál je součástí edukačního projektu pro pacienty se schizofrenií a bipolární afektivní poruchou. Odborným garantem tohoto letáčku je Mgr. Veronika Březková, Ústav preventivního lékařství, Masarykova univerzita, Brno

(zde by u příslušného Vašeho letáčku bylo Vaše jméno)