

# PESTROST STRAVY



# VYVÁŽENÁ, PESTRÁ STRAVA ?

Trochu ...

... od všeho...



... i toho,co máme rádi



# POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



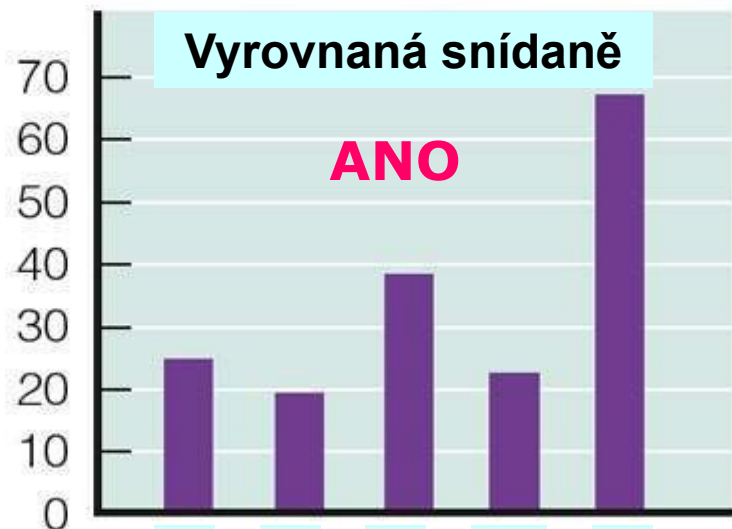
© Matthew Farruggio



© Matthew Farruggio



Denní příjem v %



Energie

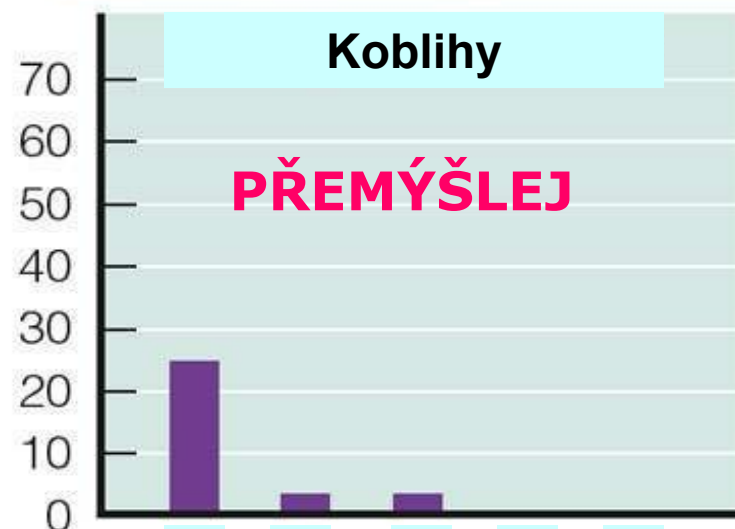
Vápník

Železo

Vitamín A

Vitamín C

Denní příjem v %



Energie

Vápník

Železo

Vitamín A

Vitamín C

# Obiloviny, výrobky z obilovin, pečivo, rýže



**3-6 porcí za den**



**Najdeme zde**

- všechny tři základní živiny
- vlákninu
- vitaminy skupiny B a řadu minerálních látek



**Celozrnné obiloviny - energie, která dlouho vydrží**

# Obiloviny, výrobky z obilovin, pečivo, rýže

1 porce je

1 rohlík



60 g chleba



125 g vařených těstovin nebo rýže



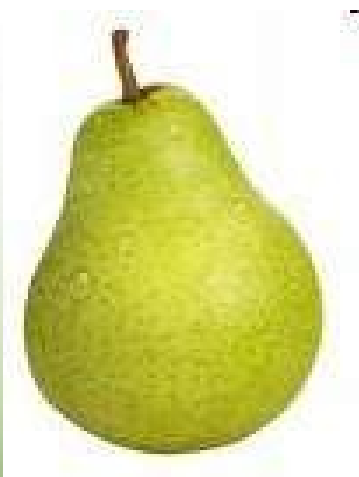
100 g müsli nebo cornflakes



# Ovoce, zelenina (houby)

2-4 porcí ovoce

3-5 porcí zeleniny



1 porce = 100g



Najdeme zde

- málo energie
- minerální látky a vitamíny
- vlákninu
- antioxidanty

# Mléko a mléčné výrobky

2-3 porce za den



Najdeme zde

- všechny tři základní živiny
- vápník
- vitamin D



# Mléko a mléčné výrobky

1 porce = 300 mg vápníku

250 ml  
polotuč.mléka



250 g  
tvarohu



32 g sýru  
Eidam 45%



80g sýru  
Camembert



**Vybírat pestře!**

***Mléčné dezerty x zakysané mléčné výrobky***

# Maso, drůbež, vnitřnosti, ryby, vejce, luštěniny, ořechy, semena



1 až 3 porce denně

BUDOVÁNÍ NAŠEHO TĚLA



Najdeme zde

- vysoce kvalitní bílkoviny
- minerální látky a vitaminy
- esenciální mastné kyseliny (ryby)
- vlákninu (jen rostlinné zdroje)



# Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny

1 porce

1 vejce



100g uzenin



125g vař.luštěnin



80g vař.masa,ryb



50g ořechů



**VYBÍREJTE PESTŘE !**

Libové maso má přednost

Vejce patří k výživově nejhodnotnějším potravinám

Ryby a luštěniny 2x týdně



*Vepřová kotleta (140 g)  
s 1,2 cm tuku po okraji*

**Energie 1881kJ** z toho z tuku 1317kJ

	<i>% denního příjmu</i>
<b>Tuk celkem</b>	<b>54 %</b>
Nasyčené mastné kyseliny 13g	65 %

*Vepřová kotleta (113 g),  
tuk na okraji odstraněn*

**Energie 961kJ** z toho z tuku 418kJ

	<i>% denního příjmu</i>
<b>Tuk celkem</b>	<b>17 %</b>
Nasyčené mastné kyseliny 4g	20 %

# Tuky a cukry

1 porce=10g

příklad: 1 tatranka = 3,5 porce (cukry 2 porce)



?



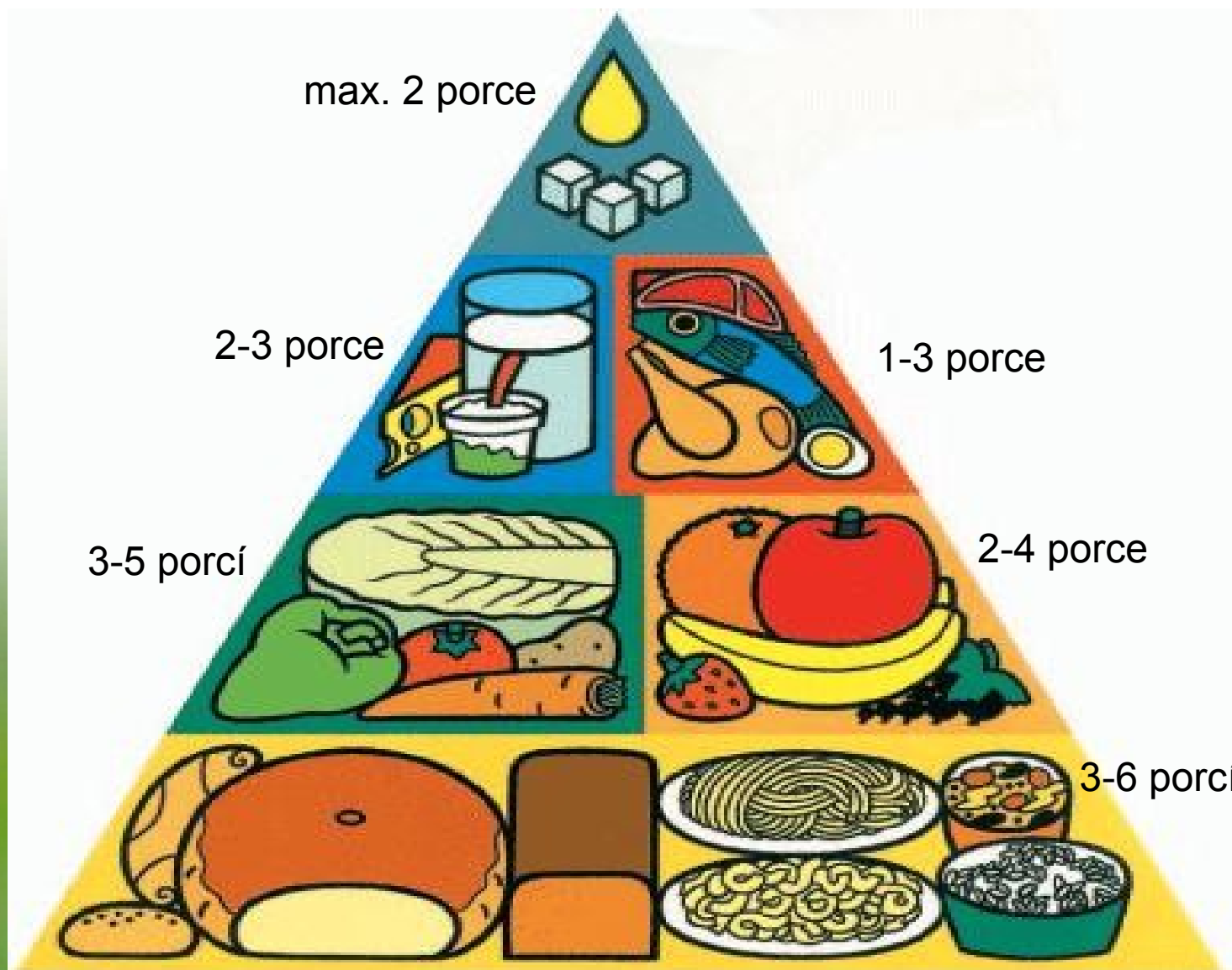
Upřednostňovat **přírodní cukr**

Pít **ovocné džusy** bez „přidaného cukru“

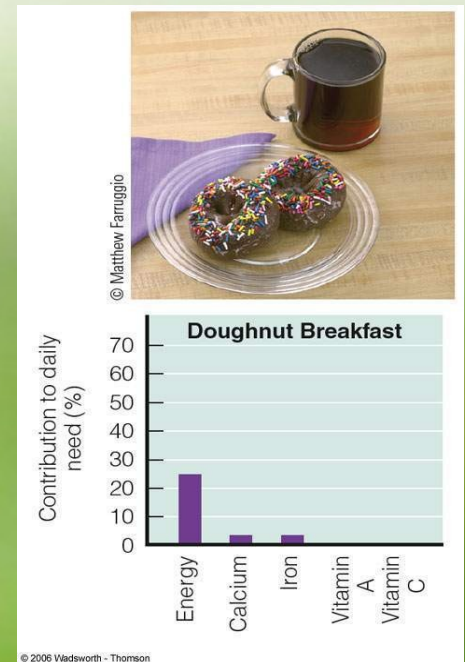
**Sladké dezerty** nechat na slavnostní příležitosti

**Slazené nealkoholické i alkoholické nápoje** pít s mírou

# POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



# Nezakazuj si, ale přemýšlej!



**DÉLKA KONZUMACE**

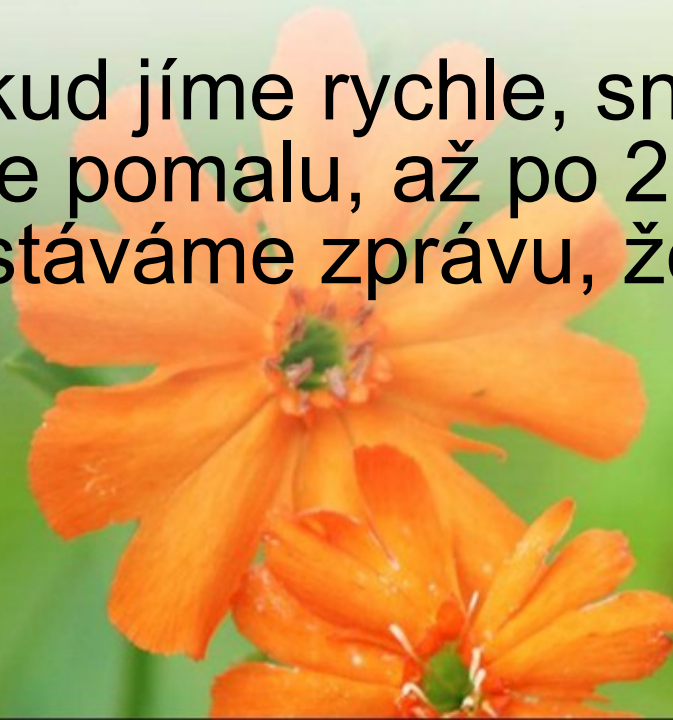
**STRAVY**





# PROČ DBÁT NA DÉLKU KONZUMACE JÍDLA

- dobře rozmělněné jídlo v dutině ústní znamená menší zátěž pro náš žaludek
- rychlejší zpracování jídla zažívacím traktem
- pokud jíme rychle, sníme více jídla, než když jíme pomalu, až po 20 minutách stravování dostáváme zprávu, že došlo k nasycení



# DOPORUČENÁ DÉLKA KONZUMACE JÍDLA

- 1) teplá hlavní jídla - minimálně 20 minut, lépe 30 minut
- 2) studená hlavní jídla - min. 15 minut, lépe 20 minut
- 3) svačiny - min. 5 - 10 minut

**Délka konzumace samozřejmě vždy závisí na množství přijímaného jídla !**