

- 5-denní jídelníček



# ZÁKLADY SESTAVOVÁNÍ / HODNOCENÍ JÍDELNÍČKU

LÉČEBNÁ VÝŽIVA – CVIČENÍ  
MGR. JANA SPÁČILOVÁ



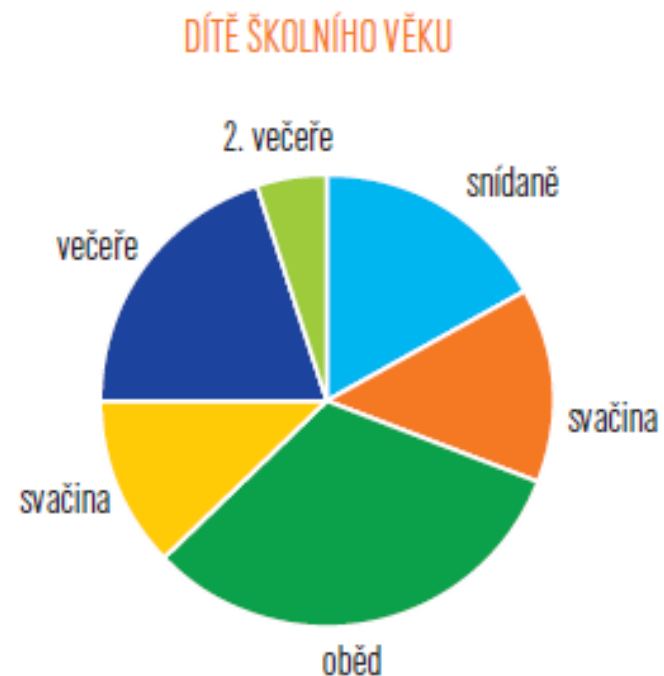
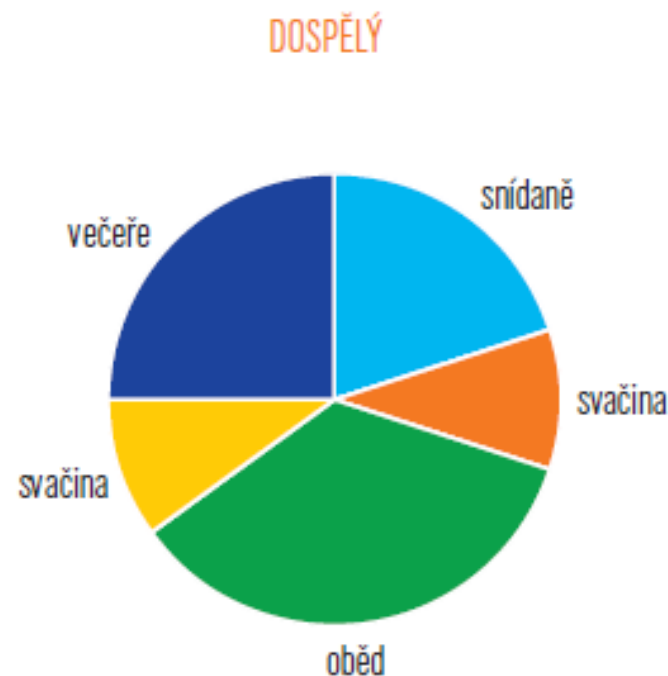
# CO MUSÍ SPLŇOVAT SPRÁVNĚ SESTAVENÝ JÍDELNÍČEK?

- Energetická a biologická hodnota stravy
- Přiměřenost věku, pohlaví, pohybové aktivitě, zdravotnímu stavu
- Při přípravě stravy upřednostňovat čerstvé suroviny a dle možností využívat sezónních a regionálních potravin. Co nejvíce omezit polotovary (konvenience) vyššího stupně a dochucovací přípravky.
- **P**řavidelnost
- **P**estrost
- **P**řiměřenost „3P“
- Různorodost pokrmů ve vztahu ke:
  - Konzistenci
  - Barevnosti
  - Chuti
  - Technologické úpravě
  - Sytosti a stravitelnosti pokrmů
- Estetika aneb Jíme i očima
- V některých případech cena jako kritérium



# PRAVIDELNOST

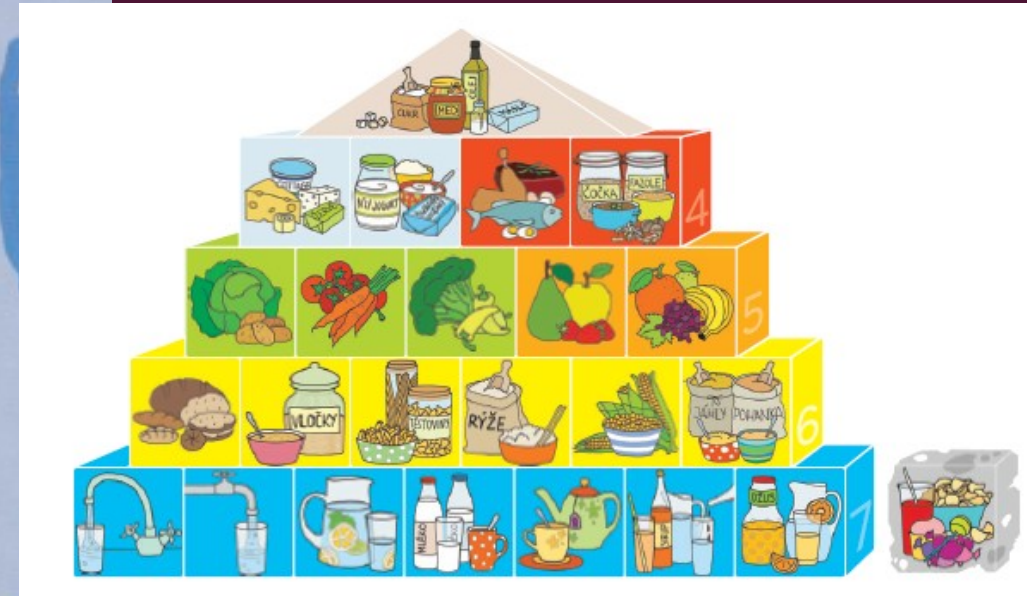
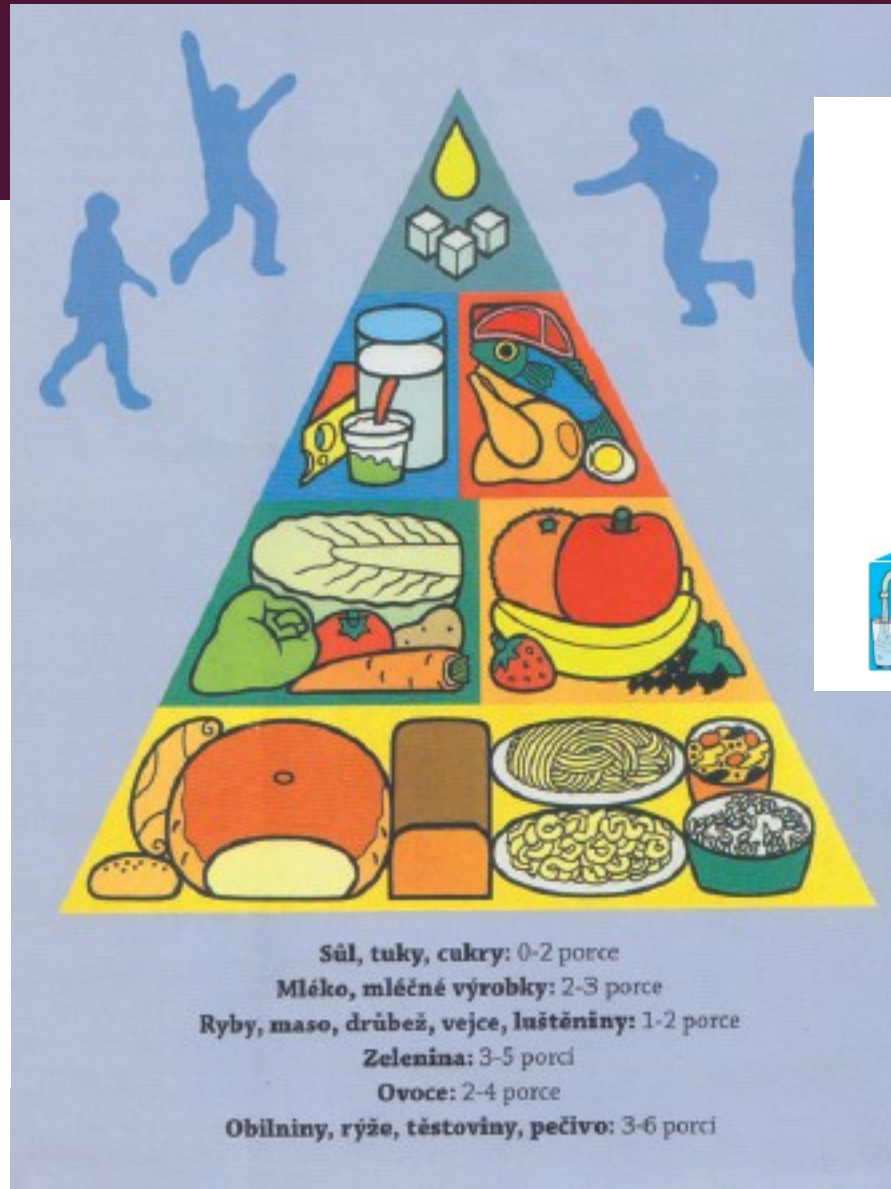
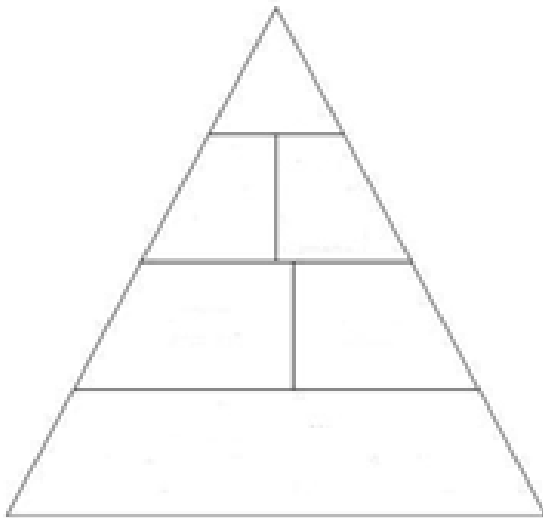
- Snídaně – 25 %
- Svačina – 10 %
- Oběd – 30-35 %
- Svačina – 10 %
- Večeře – 25 %
- 2. večeře - 5 %



- Zdroj obrázku: PaV
- **Dle výživových doporučení společnosti pro výživu – „Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně - tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25 - 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5 - 10 energetickými % a pauzou přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly.“**
- Platí i v léčebné výživě - při některých onemocněních dvojnásob!!!

# PESTROST

- Potravinová pyramida



- Zdroj: Pyramida výživy pro děti (PaV)

- **LÉČEBNÁ VÝŽIVA???**

# PŘIMĚŘENOST

- Potravinová pyramida – počty porcí
- Energetická potřeba jedince - výpočet dle různých rovnic

- např. **Harris-Benedictova rovnice**

- Muži:  $BEE = 66,5 + 13,8W + 5,0H - 6,8A$  (výška v cm)

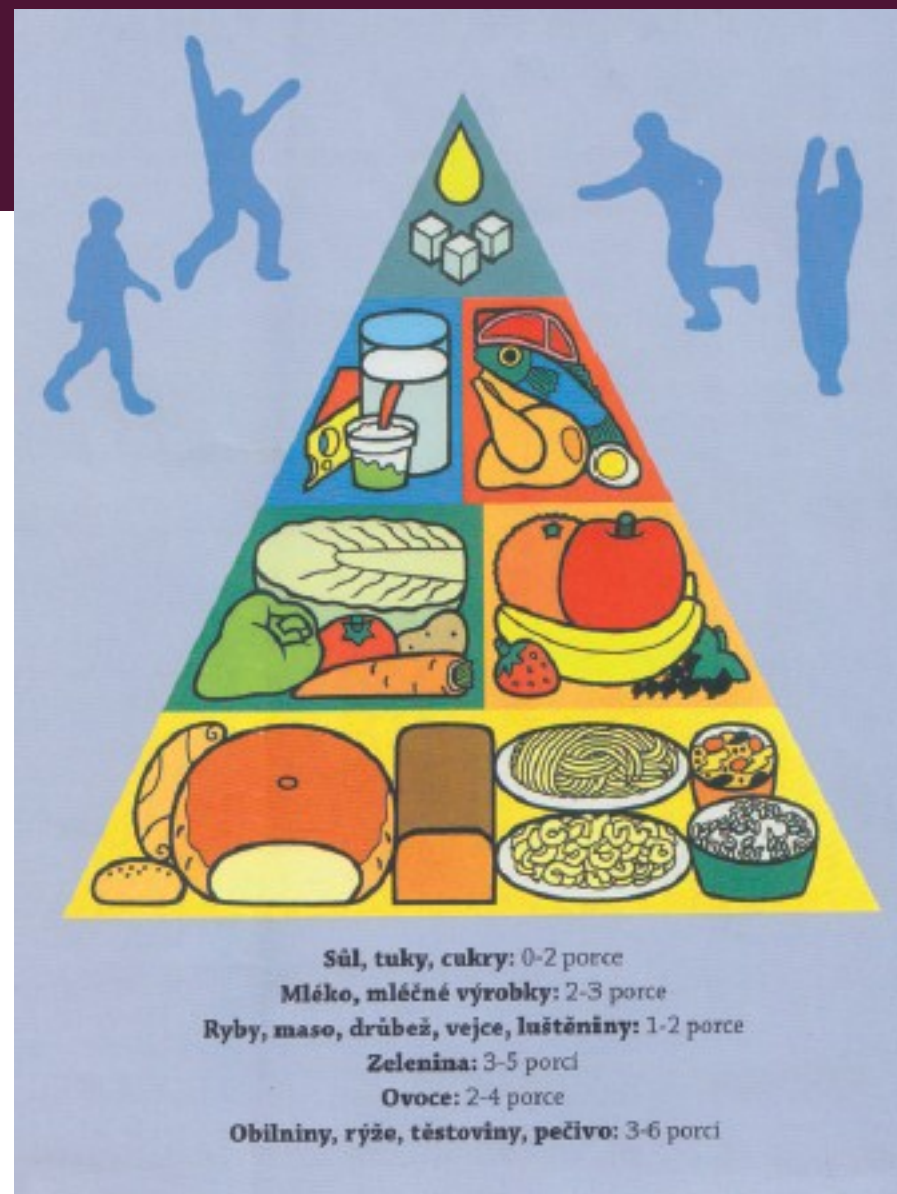
- Ženy:  $BEE = 655,1 + 9,6W + 1,8H - 4,7A$

- 60-75 % celkového denního výdeje

- **Mifflin-St. Jeor rovnice**

- Muži:  $REE = 10W + 6,25H - 5A + 5$  (výška v cm)

- Ženy:  $REE = 10W + 6,25H - 5A - 161$



# PŘIMĚŘENOST

## ■ Muži $\geq 19$ let (BMI 18,5 – 25 kg/m<sup>2</sup>)

- $EER = 662 - 9,53A + PA * (15,91W + 539,6H)$
- PA = 1 (sedentary)
- PA = 1,11 (low active)
- PA = 1,25 (active)
- PA = 1,48 (very active)

výška v metrech

## ■ Ženy $\geq 19$ let (BMI 18,5 – 25 kg/m<sup>2</sup>)

- $EER = 354 - 6,91A + PA * (9,36W + 726H)$
- PA = 1 (sedentary)
- PA = 1,12 (low active)
- PA = 1,27 (active)
- PA = 1,45 (very active)

■ Zdroj: Krause's Food and the Nutrition Care Process, str. 27

■ **GDA** - Ženy 2000 kcal (8400 kJ), Muži 2500 kcal (10500 kJ)

Každá porce o hmotnosti 250g obsahuje

kcal	Cukry	Tuky	Nasyčené mastné kyseliny	Sodík
<b>350</b>	<b>4,8g</b>	<b>11,5g</b>	<b>5,3g</b>	<b>1,3g</b>
<b>18%</b>	<b>5%</b>	<b>16%</b>	<b>26%</b>	<b>52%</b>

denního doporuč. množství pro dospělé.

## ÚKOL – KOLIK MŮŽU SNÍST?

- Vypočítejte dle uvedených rovnic a dopočítejte celkovou energetickou potřebu.
- Vypočtené hodnoty srovnejte.



# OPTIMÁLNÍ POMĚR ŽIVIN VE STRAVĚ

		redukce hmotnosti		trojpoměr živin
■ Sacharidy	55-60 %	40-50 %	1g S = 17 kJ = 4 kcal	4
■ Tuky	do 30 %	do 30 %	1g T = 38 kJ = 9 kcal	1
■ Bílkoviny	15 %	20-30 %	1g B = 17 kJ = 4 kcal	1

# KONZISTENCE

NEvhodné	Vhodné
Mleté maso a bramborová kaše	

# BAREVNOST

NEvhodné	Vhodné
Dýňová polévka a svíčková na smetaně	

# CHUŤ

NEvhodné	Vhodné
	Fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími

# TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

NEvhodné	Vhodné
	Využívat různé úpravy vaření, pečení, dušení, smažení dle nových technologií apod.

# SYTOST A STRAVITELNOST POKRMŮ

NEvhodné	Vhodné
Sytá polévka a sytý hlavní pokrm	
Nadýmavá polévka a nadýmavý hlavní pokrm	

NA VŠECHNO ZMÍNĚNÉ PAMATUJME PŘI SESTAVOVÁNÍ  
JAKÉHOKOLIV JÍDELNÍČKU V PREVENCI I LÉČEBNÉ VÝŽIVĚ

