

# UDRŽITELNÝ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ

Monika Vychytilová,  
Výživa dospělých a  
dětí,  
23. 9. 2021

# definice (FAO, 2012)

*„Strava s nízkým dopadem na **životní prostředí**, která přispívá k potravinové a výživové bezpečnosti a ke zdravému životu pro současné i budoucí generace; chrání a respektuje biodiverzitu a ekosystémy, je kulturně přijatelná, dostupná a ekonomicky spravedlivá; nutričně adekvátní, bezpečná a zdravá; při optimalizaci přírodních a lidských zdrojů.“*

- ❖ ochrana biodiverzity a ekosystémů
- ❖ kulturní přijatelnost
- ❖ dostupnost (ekonomická)
- ❖ nutričně adekvátní

# dopad produkce potravin na životní prostředí

## ❖ zemědělství

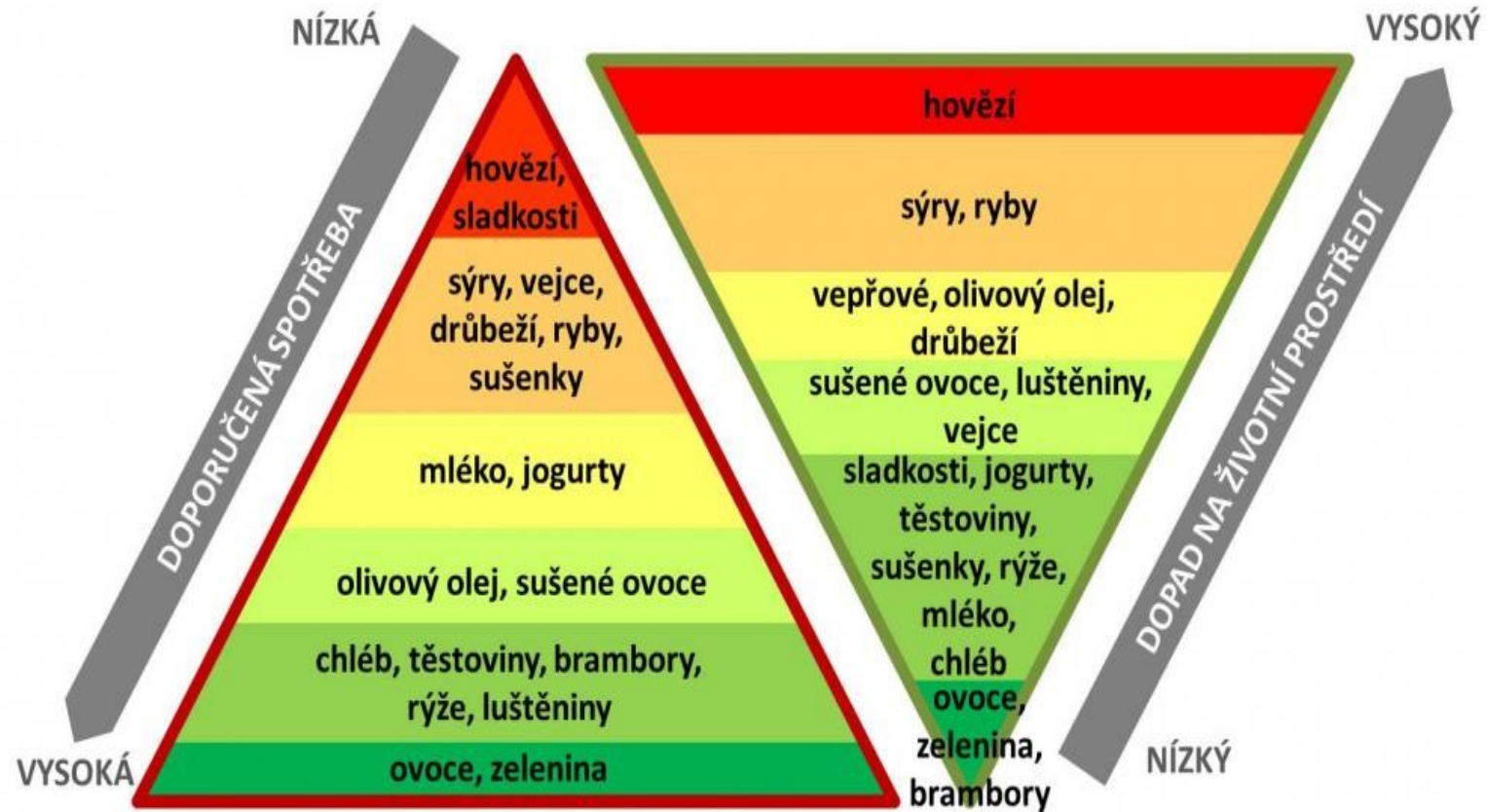
- ❖ 30 % emisí **skleníkových plynů** způsobených člověkem
- ❖ 70 % **spotřeby vody**
- ❖ **odlesňování**, změny ve využívání půdy, **ztráta biodiverzity**
- ❖ hlavní zdroj **znečištění vody**

- ❖ doprava            obalový materiál

# tři pilíře udržitelného stravování (EUFIC)

1. méně konzumovat (nadměrná spotřeba – nadváha, obezita)
2. méně plýtvat (> 50 % plýtvání domácnosti)
3. méně živočišných, více rostlinných potravin

# dvojitá pyramida – spojující výživu a zátěž životního prostředí



**VÝŽIVOVÁ  
PYRAMIDA**

**ENVIRONMENTÁLNÍ  
PYRAMIDA**

Dvojitá pyramida – zpracováno dle BCFN  
(zdroj: Kapitulčinová, 2017, Výživa a potraviny)

# doporučení The EAT-Lancet Commission (2019)

	Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
 Whole grains <b>Rice, wheat, corn and other</b>	<b>232</b>	<b>811</b>
 Tubers or starchy vegetables <b>Potatoes and cassava</b>	<b>50</b> (0–100)	<b>39</b>
 Vegetables <b>All vegetables</b>	<b>300</b> (200–600)	<b>78</b>
 Fruits <b>All fruits</b>	<b>200</b> (100–300)	<b>126</b>
 Dairy foods <b>Whole milk or equivalents</b>	<b>250</b> (0–500)	<b>153</b>
Protein sources		
 <b>Beef, lamb and pork</b>	<b>14</b> (0–28)	<b>30</b>
 <b>Chicken and other poultry</b>	<b>29</b> (0–58)	<b>62</b>
 <b>Eggs</b>	<b>13</b> (0–25)	<b>19</b>
 <b>Fish</b>	<b>28</b> (0–100)	<b>40</b>
 <b>Legumes</b>	<b>75</b> (0–100)	<b>284</b>
 <b>Nuts</b>	<b>50</b> (0–75)	<b>291</b>
Added fats		
 <b>Unsaturated oils</b>	<b>40</b> (20–80)	<b>354</b>
 <b>Saturated oils</b>	<b>11.8</b> (0–11.8)	<b>96</b>
Added sugars		
 <b>All sugars</b>	<b>31</b> (0–31)	<b>120</b>

pro příjem energie 2500 kcal/den

rybolov



# udržitelný rybolov

volné  
moře



akvakultury





# 9 PRACTICAL TIPS FOR A HEALTHY & SUSTAINABLE DIET



eat more fruits and vegetables



eat locally, when in season



avoid eating more than needed, especially treats



swap animal protein for plant-based ones



choose whole grains



choose sustainably sourced seafood



eat dairy products in moderation



avoid unnecessary packaging



drink tap water

# použitá literatura

- International scientific symposium biodiversity and sustainable diets united against hunger, Burlingame rbara, Dernini ndro. *Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action: Proceedings of the Intenational Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United against Hunger, 3-5 November 2010*, FAO Headquarters, Rome. FAO; 2012.
- Towards more sustainable diets. Published Winter 2018. Accessed September 22, 2021. <https://www.eufic.org/en/food-production/article/towards-more-sustainable-diets>
- Kapitulčinová D. Zdravý životní styl s ohledem na přírodu. Nový trend ve výživě? www.vimcojim.cz. Accessed September 22, 2021. [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive\\_s10010x10925.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive_s10010x10925.html)
- Summary report of EAT-Lancet Commission. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)
- Flexitariánství jako udržitelný způsob stravování. Diplomová práce. Kunzová M. 2020. [https://is.muni.cz/th/frb3b/DP\\_final.pdf](https://is.muni.cz/th/frb3b/DP_final.pdf)
- 9 practical tips for a healthy and sustainable diet. Accessed September 22, 2021. <https://www.eufic.org/en/food-production/article/practical-tips-for-a-healthy-and-sustainable-diet>

**Děkuji za pozornost!**