

On-Call

Zdravotní gramotnost

Výživa: Skupiny potravin

Skupina potravin	Příklady	Přínosy	Vhodné porce
Chléb, rýže, brambory, těstoviny a jiné škrobové potraviny	• Veškerý chléb, např. bílý, celozrnný, pšeničný, sodový chléb • Brambory • Rýže, těstoviny, nudle, kuskus • Snídaňové cereálie, ovesná kaše • Ostatní obilniny, jako ječmen, pohanka, proso	• Energie • B vitaminy • Vlákna • Vápník • Některé snídaňové cereálie jsou obohaceny železem	• Těchto potravin můžete jíst větší množství, měly by tvořit největší část jakéhokoli jídla. • V rámci každého jídla by měla být zahrnuta alespoň jedna potravina z této skupiny. • Počet porcí potravin z této skupiny se bude lišit podle věku, fyzické aktivity a chuti k jídlu, například: teenageři a ti, kteří se věnují fyzické práci, budou muset jíst více než méně aktivní lidé. • Potraviny z této skupiny mohou být využity ke zdravému občerstvení, např. toast, cereální snídaně.

Skupina potravin	Příklady	Přínosy	Vhodné porce
Ovoce a zelenina	Veškeré ovoce a zelenina včetně čerstvého, zmrazeného, konzervovaného a sušeného ovoce, šťáv a smoothies. - Do této skupiny nepatří brambory (jedná se o škrobovité jídlo, takže jsou seskupeny s chlebem, rýží, těstovinami a jinými škrobnatými potravinami). - Hrách, fazole a sladká kukuřice jsou také zahrnuty do těchto skupin potravin, pokud jsou konzumovány spíše jako zelenina než jako alternativa k masu. Výrobky jako rajčatový kečup, ovocný jogurt a džem nejsou zahrnuty, protože obsahují velmi málo ovoce nebo zeleniny.	- Vitaminy, např. Vitamin C, karoteny (forma vitamínu A) a další antioxidanty, foláty - Minerály, např. draslík - Vláknina - zvláště rozpustná vláknina	- Jezte pět nebo více porcí denně - Tohoto cíle lze dosáhnout přidáním extra porce ovoce a zeleniny k dušenému masu nebo do polévky, extra ovoce přidaného k cereáliím. Jedna porce je: 1 plátek velkého ovoce, např. meloun nebo ananas 1 středně velké ovoce, např. hruška, banán nebo jablko 2 malé ovoce, např. kiwi, mandarinky nebo švestky 3 lžíce ovocného salátu nebo konzervovaného ovoce 1 šálek velmi malého ovoce, např. hrozny nebo bobule 1 sklenice ovocné šťávy (150 ml), ovocné šťávy se počítají jako jedna porce ovoce bez ohledu na to, kolik se vypije 1 čajová lžička sušeného ovoce. Sušené ovoce má vysoký obsah cukru a mělo by se konzumovat v době jídla. 3 lžíce vařené zeleniny 1 dezertní mísa salátu

Skupina potravin	Příklady	Přínosy	Vhodné porce
Mléko a mléčné produkty	• Mléko • Sýr • Jogurt • Tavené sýry • Podmáslí Tato skupina nezahrnuje máslo, vejce a smetanu	• Vápník • Protein • Riboflavin A a D - pouze standardní výrobky (ne nízkotučné výrobky)	• Jezte tyto potraviny každý den - například sklenici mléka, jogurt, misku mléčného pudinku, hrnek mléčného nápoje, malý kousek sýra. • Konzumujte jídlo z této skupiny potravin podle Eatwell Guide.

Skupina potravin	Příklady	Přínosy	Vhodné porce
Maso, ryby, vejce, fazole a jiné nemléčné zdroje bílkovin	• Maso • Drůbež • Ryby • Vejce • Luštěniny, např. hrách, fazole, čočka • Ořechy • Sója / tofu • PST • Náhrady masa Maso zahrnuje hovězí, vepřové, jehněčí a výrobky z nich vyrobené Drůbež zahrnuje kuře, kachnu a krůty Ryby zahrnují čerstvé, zmrazené a konzervované ryby (např. sardinky a tuňáky) a produkty z ryb	• Protein • Železo • Vitaminy B, zejména vitamín B12 • Zinek, hořčík • Omega 3 mastné kyseliny	• Tyto potraviny jezte každý den. • Konzumujte jídlo z této skupiny potravin podle Eatwell Guide.

Skupina potravin	Příklady	Přínosy	Vhodné porce
Potraviny a nápoje s vysokým obsahem tuku a / nebo cukru	• Olej na vaření, máslo, margarín, nízkotučná pomazánka, ostatní pomazánky • Majonéza, majonéza se sníženým obsahem tuku, salátový dressing a mastný salátový dressing • Smetanové omáčky, mastné omáčky • Krém • Čokoláda, sladkosti, cukr • Brambůrky • Sušenky, koláče, pečivo • Pudinky, želé, zmrzlina • Cukr, džem, med • Sladké šumivé nápoje	• Energie (kalorie) • Vitaminy A, D a E • Esenciální mastné kyseliny	• Je žádoucí konzumovat pouze malé množství potravin a nápojů s vysokým obsahem tuku a / nebo cukru. • Přestože potraviny s vysokým obsahem tuků dodávají energii a některé důležité vitamíny, mají také vysoký obsah kalorií a mohou přispívat k nárůstu hmotnosti a srdečním onemocněním. • Všechny tuky na vaření, oleje a roztíratelné tuky by se měly používat omezeně. • Potraviny jako čokoláda, brambůrky, koláče, omáčky atd. by měly být zahrnuty pouze v malém množství. • Potraviny a nápoje s vysokým obsahem cukru mohou vést k zubnímu kazu, zejména pokud se pijí mezi jídly. Omezte je na dobu jídla. • Vyvarujte se přidávání tuku navíc při vaření a odstraňujte tuk z jídla během vaření.

Hlavní stravovací zásady Eatwell Guide

- ▶ Jezte nejméně 5 porcí různých druhů ovoce a zeleniny každý den.
- ▶ Používejte jako základ jídel brambory, chleba, rýži, těstoviny nebo jiné škrobové uhlohydráty; pokud je to možné, volte celozrnné verze.
- ▶ Konzumujte mléčné produkty nebo mléčné alternativy (např. sójové nápoje); volte možnosti s nižším obsahem tuku a cukru.
- ▶ Jezte fazole, luštěniny, ryby, vejce, maso a další bílkoviny (včetně 2 porcí ryb každý týden, z nichž jedna by měla být mastná).
- ▶ Vyberte si nenasycené oleje a pomazánky a konzumujte je v malém množství.
- ▶ Pijte 6-8 šálků / sklenic tekutin denně.
- ▶ Pokud konzumujete potraviny a nápoje s vysokým obsahem tuků, soli nebo cukru, dělejte tak méně často a v menším množství.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein