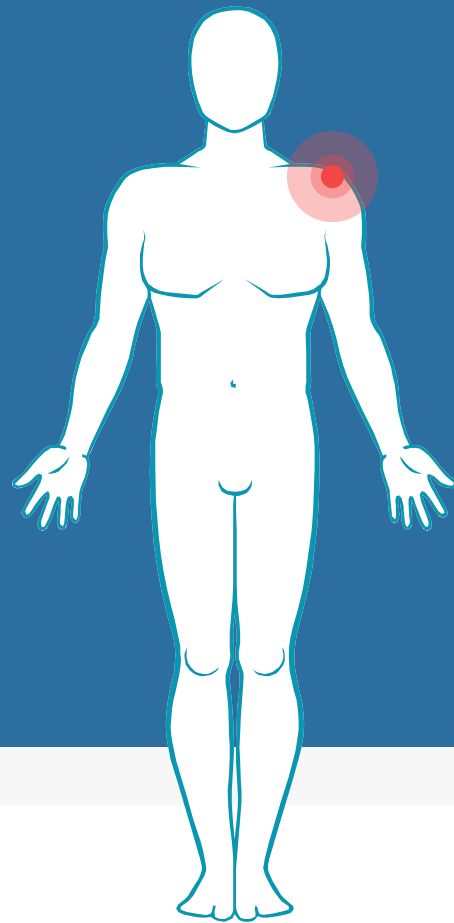


ON-CALL

Digitální výukové zdroje

Potravinová pyramida



Potravinová pyramida

Má **6 skupin:**

- Sacharidy
- Ovoce a zelenina
- Mléčné výrobky
- Maso, ryby, vejce
- Tuky, oleje, cukry

Sacharidy

- Produkty jako jsou obiloviny, rýže, brambory, kukuřice, těstoviny atd.
- Nadbytečný příjem sacharidů může vést k obezitě.
- Doporučuje se 6 až 11 porcí denně.



Ovoce a zelenina

- Produkty jako jsou jablka, pomeranče, banány, kapusta, salát, okurky, rajčata atd.
- Poskytují vlákninu, vitamíny a minerály.
- Doporučuje se jíst 2 kusy ovoce a 3 kusy zeleniny denně.



Mléčné výrobky

- Produkty jako sýr, mléko, jogurt, máslo atd.
- Poskytují vitamíny, fosfor a vápník, přispívající ke zdravému stavu kostí.
- Odborníci doporučují konzumovat 2 až 3 kusy denně.



Maso, ryby a vejce

- Produkty jako jsou drůbež, vejce, hovězí, vepřové, jehněčí maso, tuňák, losos atd.
- Tato skupina nám dává aminokyseliny, ze kterých se tvoří bílkoviny.
- Doporučuje se jíst 2 porce denně.



Tuky, oleje a cukry

- Výrobky jako jsou rostlinný, slunečnicový a olivový olej, čokoláda, koláče, sladkosti, sušenky a rychlé občerstvení.
- Tato jídla jsou nezdravá, neboť obsahují velké množství tuků a cukrů.
- Potraviny z této skupiny se doporučuje jíst v malém množství.



Potravinová pyramida během vývoje

- Potravinová pyramida pro děti obsahuje 6 pruhů:
 - Oranžový: Obilniny
 - Zelený: Zelenina
 - Červený: Ovoce
 - Modrý: Mléčné výrobky a potraviny bohaté na vápník
 - Fialový: Bílkoviny
 - Žlutý: Tuky a oleje
- Šířka barevného pruhu poskytuje dětem vizuální představu o tom, že je třeba jíst více porcí z jedné skupiny, jako například obiloviny, zatímco jiné specifikují menší potřebu velikosti porce, jako například skupina tuků a olejů.

Potravinová pyramida během vývoje

- Potravinová pyramida pro osoby starší 70 let ukazuje odlišné stravovací a výživové požadavky lidí starších 70 let.
- Tato potravinová pyramida ve srovnání s běžnou potravinovou pyramidou propaguje menší porce ovoce, zeleniny, masa, pečiva, těstovin a obilnin.
- Tato potravinová pyramida doporučuje stejné množství mléka a vajec, jako hlavní pyramida.
- Při stárnutí zdůrazňuje potřebu zahrnout do našich každodenních plánů 8 sklenic vody.

Asijská potravinová pyramida

- Denní porce: rýže, nudlí, pečiva, jáhlí, kukuřice a jiných celých zrn, zeleniny, ovoce, luštěnin, fazolí, semen a ořechů,
- Volitelné denní porce: ryb a měkkýšů nebo mléčných výrobků
- Měsíční porce: vepřové nebo červené maso
- Nápoje: Pijte 6 sklenic vody nebo čaje každý den, abyste si zajistili dobré zdraví.
- Cvičení: Provádějte každý den nějakou formu fyzického cvičení, jako je Qigong nebo Tai Chi!

Latinskoamerická potravinová pyramida

- Denně několik porcí ovoce, zeleniny, celých zrn, hlíz, těstovin, fazolí a ořechů
- Denní porce drůbeže, ryb a měkkýšů, rostlinných olejů, mléčných výrobků
- Jednou týdně si můžete dát červené maso, vejce a sladkosti
- Pijte 6 sklenic vody každý den, abyste si zajistili dobré zdraví.
- Pokud jste dospělý, můžete pít alkohol, pokud je příjem alkoholu umírněný a pijete ho s jídlem.
- Každý den praktikujte nějakou formu cvičení! Zde se doporučuje vyzkoušet tanec salsa, fotbal, úklid domu nebo procházku.

Středomořská potravinová pyramida

- Jezte čerstvou zeleninu, ovoce a celá zrna spolu s každodenním podáváním fazolí, ořechů nebo semen. Pokud je to možné, konzumujte čerstvá, sezónní jídla.
- Jezte pravidelně ryby a jen malé množství červeného masa a drůbeže.
- Pro snížení příjmu soli používejte česnek, cibuli a bylinky.
- Jako zdroj tuku používejte místo másla nebo margarínu olivový olej.
- Pokud si přejete něco sladkého, pak místo dezertů a pečiva s vysokým obsahem tuku a cukru, volte raději ovoce.
- Pravidelně cvičte, ale vyzkoušejte každodenní procházky a cvičení, které nejsou příliš namáhavé na vaše srdce – procházka může trvat delší dobu!



Erasmus+

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.



2018-1-UK01-KA204-048095