Project: **Innovative STEPS** (Innovative SusTainability Education for Prosperous Schools)
Project Agreement Number: 2022-1-SK01-KA220-SCH-000085417

Porcie jedla a nápojov
Kapitola 5

Autori: Minárik Peter, Miná riková Daniela, Sremaňáková Jana

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Porcie jedál a nápojov

Minárik Peter – Mináriková Daniela – Sremaňáková Jana

Porcie jedál a nápojov

01

Príručka a odporúčania

o správnych veľkostiach porcií

02

Ako treba jesť:

Ovocie, zeleninu a šaláty

CZ chlieb, obilniny, cestoviny, ryžu a zemiaky

03

Ako treba jesť:

Mlieko, mliečne výrobky a syry

Mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu a orechy

04

Ako treba jesť:

Tuky, oleje a nátierky

Potraviny bohaté na tuky, cukry a soľ

Príručka a odporúčania o správnych veľkostiach porcií

01

Sprievodca porciami

- V bežnom živote si porcie potravín a jedál:
  - určuje väčšinou každý človek sám.
- Podstatný vplyv na veľkosť porcií má samotný hlad.
- Existujú však aj ďalšie dôležité vplyvy,
  - veľkosť balenia potravín,
  - množstvo jedla na tanieri

Je známym faktom, že v uplynulých desaťročiach **veľkosť servírovaných porcií v reštauráciách** postupne **narastala**. Veľkej obľube sa tešia aj tzv. **XXL balenia** mnohých potravín s, než majú tie isté potraviny v menších baleniach. **výhodnejšou cenou.**

Správne vyvážená a zdraviu prospešná strava je okrem iného založená na:

- **správnom výbere** potravín, jedál a nápojov,
- **primeranom množstve** a
- **náležitej frekvencii** ich konzumácie.

Sprievodca porciami

Vizuálne pomôcky zdravého stravovania:

- obsahujú aj názorné ukážky veľkosti porcií jednotlivých potravín.

Návrhy praktických veľkostí porcií potravín, jedál a nápojov:

- sú vypracované pre zdravých dospelých ľudí.

Rôzni ľudia môžu mať v dôsledku mnohých faktorov odlišné potreby príjmu energie a živín,

- čo sa prejaví v rozdielnych nárokoch na konzumáciu stravy.

Zdraví jedinci však napriek tomu majú porovnateľné požiadavky:

- na rôzne druhy potravín a nápojov:
- zovšeobecnenia pri tvorbe stravovacích odporúčaní a ich vizuálnych nástrojov sú preto oprávnené.

Aká je správna veľkosť porcií?

- **Veľkosti opodstatnených porcií v názorných inštrukciách stravovacích odporúčaní:**
  - sa vzťahujú na denný energetický príjem **8 400 kJ/2 000 kcal**,
  - čo je odhadovaný primeraný denný príjem energie pre „priemernú“ zdravú ženu.

- **Pre fyzicky obzvlášť aktívneho človeka alebo človeka s vysokým vzrastom:**
  - môže byť potreba denného energetického príjmu **vyššia**.

- **Pri nižšom telesnom vzraste a pri potrebe redukovať telesnú hmotnosť:** môže byť potreba denného energetického príjmu **nižšia**.

- **Individuálne posúdenie denného kalorického príjmu**
  - a s tým súvisiaci počet opodstatnených porcií potravín,
  - je potrebný pri každom jedincovi.

Ruky, dlane, prsty, šálky, poháre, polievkové a čajové lyžice

- **Ruky, dlane, prsty, šálky, poháre, polievkové a čajové lyžice:**
  - sú jednoduché pomôcky na odhad porcií a
  - ľahko zapamätateľné prostriedky.

- **Vyšší ľudia majú obvykle väčšie ruky:**
  - a ujdú sa im tak preto o niečo **väčšie porcie**.

- **Nižší ľudia majú obvykle menšie ruky**
  - a dostanú preto **menšie porcie**.

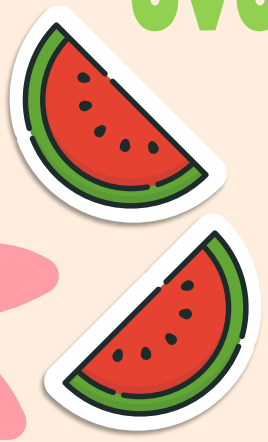
- **Ak sa používajú šálky a poháre** ako názorné odmerky na niektoré potraviny (nápoje, cereálne zmesi, ryža, kukurica, strukoviny), zvyčajne sa použije **250 – 300 ml šálka** a **200 ml pohár**.

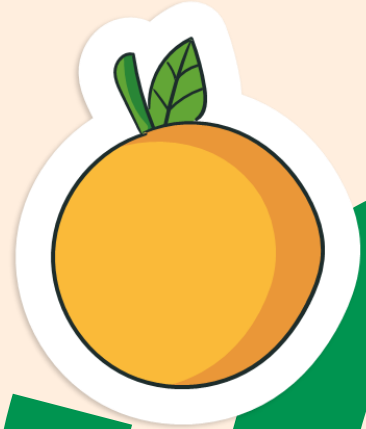
- **Polievková lyžica** má objem **10 ml** a **čajová lyžica 5 ml**.

- **V tabuľkách sú uvedené aj hmotnosti:**
  - jednotlivých potravín a ich kalorický obsah.

02A

Ako treba jesť ovocie a zeleninu





Ako treba jesť: ovocie a zeleninu?

Zelenina a ovocie sú základom každodenného stravovania. Majú tvoriť minimálne tretinu z celodennej stravy. Pri ovocí a zelenine, vrátane listovej šalátovej zeleniny, sa odporúčajú nasledujúce porcie:

- Jesť treba pestrú a rôznofarebnú zeleninu a ovocie.
- Každý deň skonzumovať najmenej 5 porcií neškrobovej zeleniny a 2 porcie ovocia.
- 5 porcií zeleniny je minimálne množstvo, ktoré treba denne zjesť. Viac je lepšie.
- Konzumovať treba viac zeleniny, než ovocia. Porcia ovocia nenahrádza porciu zeleniny.
- Jedna štandardná porcia zeleniny je 80 gramov a ovocia 150 gramov. Denná konzumácia zeleniny je potom 400 gramov a ovocia 300 gramov.
- Jednu štandardnú porciu zeleniny (80 g) a ovocia (150 g) môžeme orientačne vyjadrovať aj takto *(pohár = 200 ml)*:

– 1 väčší plátok ovocia (napr. melón, ananás)

– 1 kus stredne veľkého ovocia (napr. jablko, hruška, banán, pomaranč, nektárinka, broskyňa)

– 2 kusy menšieho ovocia (napr. mandarínka, slivky, kiwi)

Ako treba jesť: ovocie a zeleninu?

– ½ pohára bobuľového ovocia

– ½ pohára surovej varenej, mrazenej alebo konzervovanej zeleniny (mrkva, petržlen, paštrnák, brokolica, karfiol, huby, špargľa, kapusta, kel, ružičkový kel, zelený hrášok, cuketa, baklažán)

– 1 pohár listovej zeleniny (listový šalát, rukola, špenát), paradajok, uhoriek, cibule, fazuľkové lusky, reďkovka)

– ½ avokáda

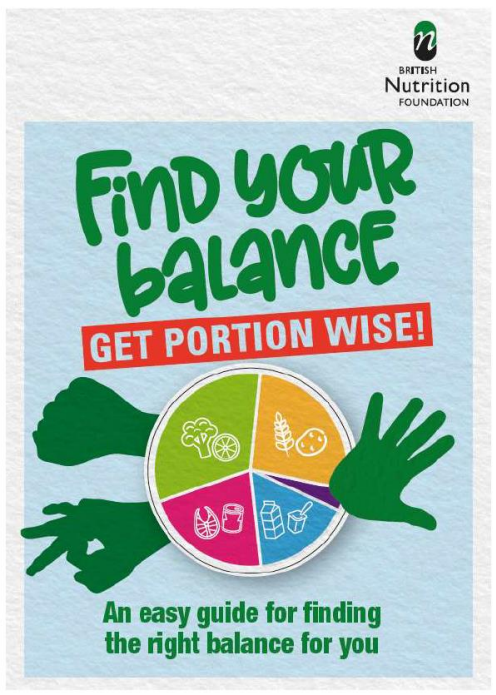
– 5 kusov konzervovaných olív

• **Maximálne jedna z odporúčaných 5 porcií zeleniny a 2 porcií ovocia denne** môže byť vo forme:

– ¾ pohára (150 ml) nesladená ovocná šťava alebo 100 % džús

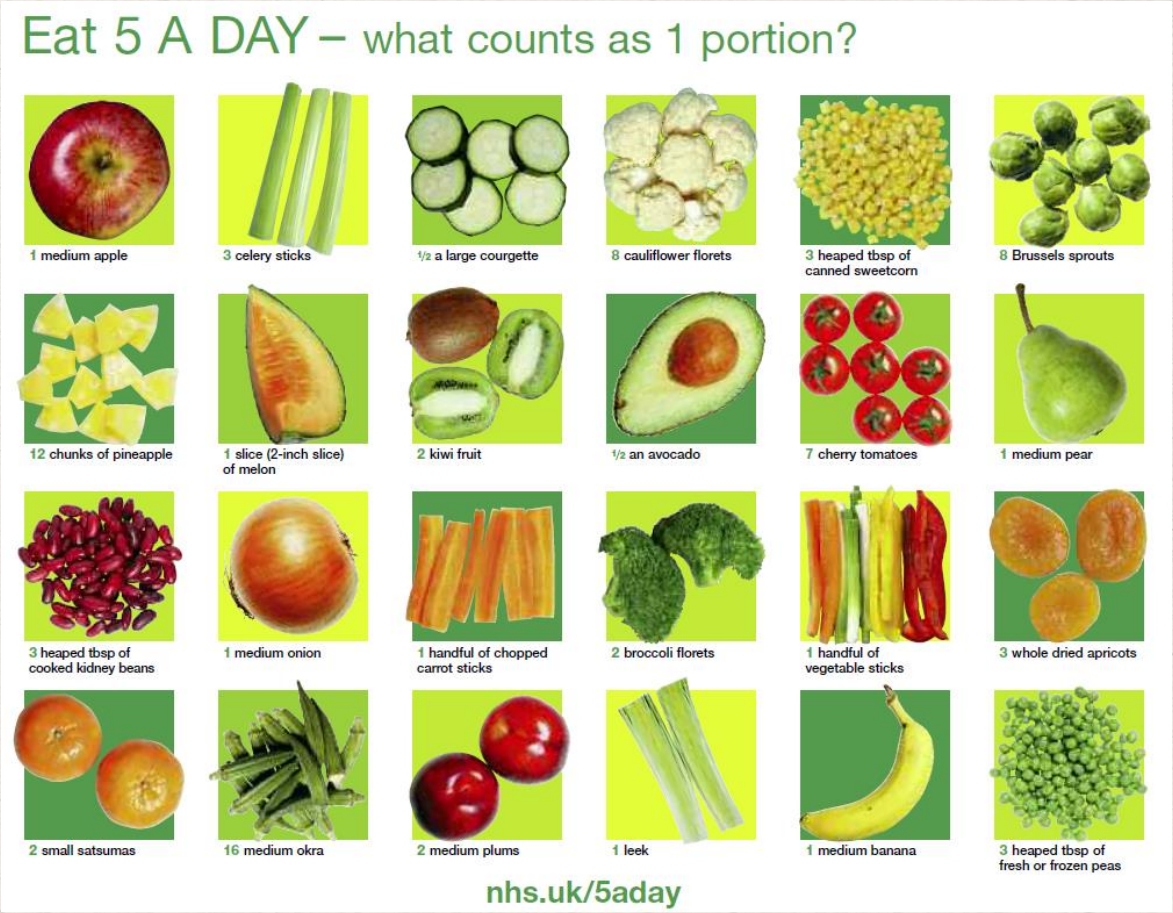
– ²/3 pohára (130 ml) ovocné alebo zeleninové smoothie

– ½ pohára (30 g) sušeného ovocia



Obrázok: British Nutrition Foundation

Ako vyzerá 1 porcia ovocia a 1 porcia zeleniny



Zelenina a ovocie: zapamätajte si!

- Zelenina a ovocie sú základom každodenného stravovania. Majú tvoriť minimálne tretinu z celodennej stravy.
- Jesť treba pestré a rôznofarebné ovocie (platí aj zeleninu!).
- Každý deň skonzumovať najmenej 5 porcií neškrobovej zeleniny a 2 porcie ovocia.
- Konzumovať treba viac zeleniny, než ovocia. Porcia ovocia nenahrádza porciu zeleniny.
- **Jedna štandardná porcia zeleniny** je **80 gramov**.
- **Jedna štandardná porcia ovocia 150 gramov**.
- **Odporúčaní denná konzumácia zeleniny** je **400 gramov**.
- **Odporúčaná denná konzumácia ovocia 300 gramov**.
- **Maximálne jedna z odporúčaných 5 porcií zeleniny a 2 porcií ovocia denne** môže byť vo forme:

- ¾ pohára (150 ml) nesladená ovocná šťava alebo 100 % džús
- $^{2}/_{3}$ pohára (130 ml) ovocné alebo zeleninové smoothie
- ½ pohára (30 g) sušeného ovocia

Pohár = 200 ml

ZELENINU A OVOCIE JEDZTE DENNE.

JEDZTE VIAC ZELENINY, NEŽ OVOCIA.

PORCIA OVOCIA NENAHRÁDZA PORCIU ZELENINY.

VIAC JE LEPŠIE.

Zelenina a ovocie: zapamätajte si!

Odporúča sa zjesť:

5 porcií neškrobovej zeleniny denne a

2 porcie ovocia denne

Jedna štandardná porcia zeleniny (**80 gramov**) a **ovocia** (**150 gramov**) je:

- ½ pohára surovej, varenej, mrazenej alebo konzervovanej zeleniny (napr. mrkva, petržlen, brokolica, karfiol, špargľa, kapusta, kel, ružičkový kel, zelený hrášok, cuketa, baklažán,)
- 1 pohár listovej zeleniny (napr. listový šalát, rukola, špenát), paradajok, uhoriek, cibule, fazuľkových strukov, reďkovky
- 1 väčší plátok ovocia (napr. melón, ananás)
- 1 kus stredne veľkého ovocia (napr. jablko, hruška, banán, pomaranč, broskyňa)
- 2-3 kusy menšieho ovocia (napr. mandarínka, slivky, kivi)
- 5-15 drobného ovocia, resp. plnú dlaň (jahody, čerešne)
- ½ pohára bobuľového ovocia (napr. maliny, čučoriedky)

Zelenina a ovocie

Zelenina a ovocie sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok, polyfenolov a antioxidantov. V jedálničku je dobré striedať všetky farby zeleniny a ovocia, lebo každá má iný obsah mikroživín. Zelenina navyše obsahuje veľa vlákniny, vody a menej cukrov ako ovocie, takže si jej bez obáv môžeme dopriať viac.

Ideálne je skonzumovať 400 gramov ovocia a zeleniny denne. Mali by byť súčasťou každého jedla alebo v prípade nesladeného smoothie ich môžete prijať aj vo forme nápoja. Rovnakú hodnotu pre vás majú aj mrazené či zľahka tepelne upravené.

5 – 7 porcií denne
Vhodný pomer je 3 – 5 porcií zeleniny a 2 porcie ovocia.

1 porcia je hrsť alebo jeden stredne veľký kus (80 – 100 g)

02B

Ako treba jesť

celozrnný chlieb, obilniny, cestoviny, zemiaky a ryžu

Obrázok: Freepik.com, by @macrovector

Ako treba jesť:

celozrnný chlieb, obilniny, cestoviny, zemiaky a ryžu?

- **Škrobové potraviny sú prirodzenou súčasťou správneho stravovania** a zdraviu prospešnej výživy každého človeka.
- **Odporúča sa konzumovať** chlieb, pečivo, ryžu, cestoviny, vločky, zemiaky a ďalšie škrobové potraviny.
- **Odporúča sa uprednostniť celozrnné obilné potraviny** pred obilnými potravinami z rafinovanej múky. **Patria sem** predovšetkým celozrnný chlieb a celozrnné pečivo, chrumkavé chlebíky (tzv. Knäckebrot), celozrnné cestoviny, celozrnná, hnedá alebo divá ryža, ovsené vločky alebo iné obilné vločky, nesladené müsli.
- **Celozrnné obilné potraviny obsahujú viac vlákniny ako biele alebo rafinované** obilné potraviny a často obsahujú aj **viac vitamínov skupiny B**.
- **Celozrnné potraviny sú dobrým zdrojom vlákniny** a by **mali tvoriť** až **polovicu** skonzumovaných **obilných potravín**. Ďalším zdrojom sú aj zelenina, ovocie a strukoviny.

Obrázok: Freepik.com

Odporúčané množstvo pre denný príjem vlákniny je **30 g** pre mužov aj ženy.

- Konzumácia celozrnných obilných potravín znižuje riziko cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych chorôb a rakoviny hrubého čreva a konečníka.
- **Počet odporúčaných porcií**: **3 – 5 štandardných porcií** pre dospelých jedincov, muži aj ženy. Pre fyzicky aktívnych mladších dospelých, najmä mužov, výnimočne **6 – 7 porcií**.
- **Odporúčané veľkosti porcií pre škrobové potraviny**: obilniny, zemiaky a ryžu (***1 pohár = 200 ml***):

– 2 tenké krajce celozrnného chleba alebo pečiva (**1 krajec = 40 g**)

– ½ pohára suchých ovsených vločiek alebo nesladených cereálií

– 1 pohár varenej ryže, cestovín alebo obilnín (bulgur, kuskus, polenta, quinoa)

– 1 pohár varenej obilnej kaše alebo kukuričných lupienkov

– ½ pohára kukurice (zrná)

– 2 stredné alebo 4 malé zemiaky alebo 1 pohár sladkých zemiakov

- **Jedna štandardná porcia** by mala predstavovať približne **630 kJ/150 kcal**
- V prípade raňajkových cereálií a hotových obilných kaší treba sledovať nutričné zloženie na obale (môžu sa líšiť v dôsledku rôzneho obsahu pridaných cukrov a tukov).
- V prípade pekárenských výrobkov (chlieb, pečivo) voliť tie, ktoré obsahujú menej soli.
- Pri tepelnej úprave škrobovej zeleniny obmedziť smaženie a vyprážanie. Minimalizovať použitie tukov.
- Ak sa škrobové potraviny konzumujú ako príloha k hlavnému jedlu, je veľmi dôležité dodržať odporúčanú štandardnú porciu. **Škrobová príloha by nemala byť väčšia ako ¼ taniera**. Je vhodné **nahradiť časť škrobovej prílohy zeleninou**.

03A

Ako treba jesť mlieko, mliečne výrobky a syry

Obrázok: Freepik.com, by @macrovector

Ako treba jesť: mlieko, mliečne výrobky a syry?

Pre potravinovú skupinu mliečnych výrobkov, pozostávajúcu z mlieka, mliečnych výrobkov, syrov a rastlinných mliečnych náhrad, sa odporúčajú nasledujúce porcie:

- **Mlieko a mliečne výrobky sú dôležitým zdrojom vápnika a bielkovín**. Dostatočný príjem vápnika z iných potravinových zdrojov je bežným stravovaním ťažšie dosiahnuteľný.
- **Mlieko a mliečne výrobky treba konzumovať denne**.
- **Uprednostniť** treba mlieko a mliečne výrobky so **zníženým alebo nízkym obsahom tuku**.
- Konzumovať častejšie **nízkotučné** mlieko, nízkotučné jogurty a ostatné nízkotučné mliečne výrobky než syry. **Syry** konzumovať v menších množstvách.
- Konzumovať pravidelne **kyslomliečne výrobky** (jogurty, kyslé mlieka) s nízkym obsahom tuku. Ochutené formy konzumovať zriedkavo a uprednostniť výrobky s minimálnym množstvom pridaného cukru.
- **Počet odporúčaných porcií**: pre dospelých (19 – 65 rokov) **3 porcie denne**. Pre deti a dospievajúcich (5 – 9 rokov, 10 – 18 rokov) **až 5 porcií denne**. Dostatočná a pravidelná konzumácia je dôležitá aj u seniorov a u žien.

Obrázok: Freepik.com

Ako treba jesť: mlieko, mliečne výrobky a syry?

- **Jedna štandardná porcia** je:

– **Mlieko** (konzumné mlieko, kyslé mlieko, fortifikovaný sójový nápoj): **1 porcia = 200 ml**

(max. 250 ml). Názorná ukážka: pohár (200 ml, 250 ml).

– **Jogurt**: **1 porcia = 125 g – 150 g** (dochutený a sladený cukrom 125 g, prírodný bez pridaných cukrov 150 mg). Názorná ukážka: téglik od jogurtov (125 g, 150 g).

– **Tvaroh, cottage syr**: **1 porcia 75 – 125 g**. Názorná ukážka: **téglik** od cottage syru, štandardné balenie tvarohu (pri 250 g balení je 1 porcia približne 1/3 – ½).

– **Syr**: **1 porcia = 25 g** (15 – 30 g). Názorná pomôcka: **2 palce ruky**.

- **Tvrdé syry** kvôli vysokému obsahu tukov a soli konzumovať zriedkavo a v malých množstvách.
- **Mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku a cukru** konzumovať zriedkavo a skôr ako dezert, než ako pravidelnú dennú porciu mliečnych potravín,
- **Súčasťou vegetariánskeho štýlu stravovania** sú **3 porcie** mlieka a MV denne alebo rastlinných mliečnych alternatív. Súčasťou vegánskeho štýlu stravovania sú 3 porcie rastlinných mliečnych alternatív.

Obrázok: Freepik.com

03B

Ako treba jesť

mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy

Obrázok: Freepik.com – by @brgfx
Obrázky: Freepik.com – by @macrovector

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

Pre potravinovú skupinu s vysokým obsahom bielkovín, pozostávajúcu z mäsa, hydiny, rýb, vajec, strukovín, orechov a rastlinných semienok, sa odporúčajú nasledujúce porcie:

- **Všetky potraviny v tejto skupine sú bohaté na vysoko kvalitné bielkoviny**. Ide o živočíšne a rastlinné zdroje bielkovín. Bielkoviny sú nevyhnutné pre rast, vývoj a fungovanie organizmu. Okrem toho potraviny tejto skupiny obsahujú aj iné prospešné látky a živiny.
- Každý človek potrebuje jesť denne niečo zo skupiny potravín bohatých na bielkoviny, nie však veľa. Treba jesť rôzne potraviny z tejto skupiny.
- **Odporúčaný počet denných porcií**: **2 (dve) porcie**
- **Štandardná veľkosť jednej porcie**:

– **50 – 75 g (polovica dlane)** tepelne upraveného **chudého mäsa** (hovädzie, jahňacie, bravčové alebo mleté mäso),

– **50 – 75 g (polovica dlane)** tepelne upravenej **hydiny**,

– **100 g** tepelne upravenej **ryby**,

– **2 (dve)** **vajcia**,

– **¾ pohára (pohár = 200 ml)** varenej **fazule**, **hrachu** alebo **šošovice**,

– **100 g** varenej **sóje** alebo **tofu**,

– **40 g** nesolených **orechov** alebo **semien**.

Obrázok: Freepik.com – by @brgfx
Obrázky: Freepik.com – by @macrovector

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

– **Týždenne to môže znamenať**: 2- až 3-krát chudé mäso, 2- až 3-krát hydina, 1- až 2-krát ryba, z toho raz mastná, 1- až 2-krát strukoviny, vajcia, orechy.

• Potraviny bohaté na bielkoviny sú variabilnou skupinou a obsahujú rôzne potraviny.

• **Chudé nespracované červené mäso**

– Patrí sem bravčové, hovädzie, jahňacie mäso a divina. Je dobrým zdrojom hémového železa a bielkovín.

– Konzumovať **2- až 3-krát do týždňa**.

– **1 porcia = 50 – 75 g (polovica dlane)** tepelne upraveného chudého mäsa.

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

- **Hydina**

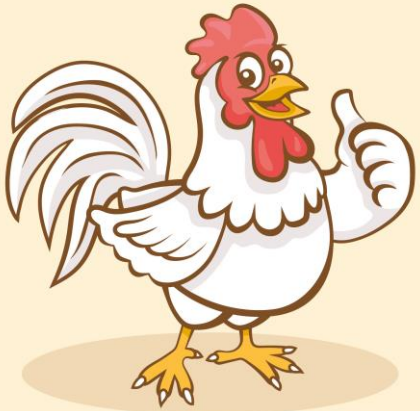
– Obsahuje ľahko stráviteľné bielkoviny a tiež hémové železo, ale v menšom množstve. Železo sa nachádza v tmavšom hydinovom mäse, akými sú napr. stehná.

– Najčastejšie sa konzumuje **kuracie** a **morčacie** mäso.

– Väčšina tuku sa nachádza v koži, pred konzumáciou ju preto odstráňte. Husacie a kačacie mäso a kuracie krídelka obsahujú viac tuku.

– Konzumovať **2- až 3-krát do týždňa**.

– **1 porcia = 50 – 75 g (polovica dlane)** tepelne upravenej hydiny bez kože.



Obrázok: Freepik.com

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

- **Vajcia**

– Sú dobrým zdrojom **bielkovín** a nehémového **železa**.

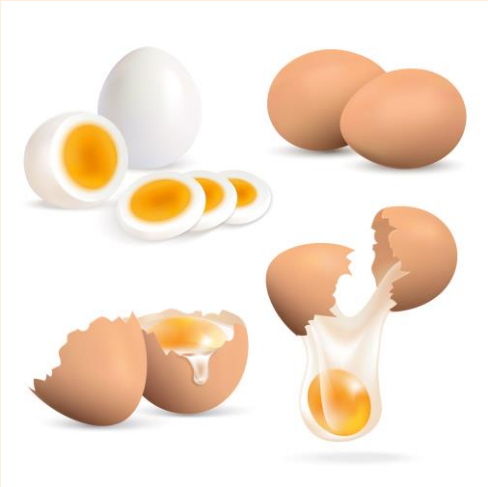
– **Vaječný bielok** neobsahuje tuk.

– **Vaječný žĺtok** obsahuje aj tuk, vitamín A a D a cholesterol.

– U zdravých dospelých konzumácia denná konzumácia vaječného žĺtka nemá vplyv na hladinu cholesterolu v krvi.

– Konzumovať **1- až 2-krát do týždňa**.

– **1 porcia = 2 (dve) vajcia**.



Obrázok: Freepik.com

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

- **Strukoviny**

– **Strukoviny** (šošovica, hrach, fazuľa, cícer, sója) poskytujú kvalitné bielkoviny, nehémové železo, majú nízky obsah tuku a vysoký obsah vlákniny. Ak ide o konzervované strukoviny, vyberajte s nízkym obsahom soli.

– Strukoviny sú dobrou **rastlinnou alternatívou mäsa**.

– **Konzumovať 1- až 2-krát do týždňa**.

– **1 porcia = ¾ pohára (pohár = 200 ml)** varených strukovín, sóje alebo tofu.

Obrázok: Freepik.com

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

- **Orechy a semená**

– Majú vysoký obsah bielkovín a vlákniny, ako aj pre zdravie prospešných nenasýtených tukov.

– Konzumovať **iba v malom množstve a nesolené**.

– **1 porcia = 40 gramov**.

Obrázok: Freepik.com

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

- **Častejšie konzumovať potraviny s obsahom rastlinných bielkovín** (strukoviny, sója a sójové výrobky) **než živočíšne bielkoviny z mäsa**.
- **Strava s prevahou rastlinných potravín** (vegetariánska strava) **jeden alebo dva dni v týždni** je **prospešná pre každého**.
- **Spracované mäso a mäsové výrobky** predovšetkým z červeného mäsa konzumovať **len príležitostne** a **v malých množstvách**. Obmedziť konzumáciu hydinového mäsa v podobe nugetiek, stripsov a iných vysmážaných výrobkov.

- Mäso, ryby, strukoviny a výrobky zo sóje, ako napríklad tofu, sa konzumujú zvyčajne ako hlavné jedlo.
- Orechy a semená sa konzumujú zvyčajne ako pochutina alebo ako zložka iných jedál (šaláty, cestoviny a iné).
- Pri stravovacích štýloch bez príjmu živočíšnych potravín zaistiť dostatočný prísun železa a vitamínu B12 vhodnou kombináciou rastlinných potravín, v prípade potreby ich aj nahrádzať v podobe výživových doplnkov.

Ako treba jesť: mäso, hydinu, ryby, vajcia, fazuľu, orechy?

• **Úprava mäsa**: **vysoké teploty varenia** (napr. počas grilovania, vyprážania alebo grilovania) vytvárajú na povrchu mäsa zlúčeniny, ktoré sa spájajú s rizikom rakoviny, najmä rakovinou hrubého čreva. **Toto riziko sa dá znížiť nasledujúcimi opatreniami**:

– Pri tepelnej úprave **uprednostniť dusenie a varenie** pred grilovaním a vyprážaním.

– **Pri grilovaní zabrániť priamemu kontaktu jedla s plameňom** použitím podnosu alebo hliníkovej fólie medzi jedlom a tepelným zdrojom.

– **Zabrániť kvapkaniu tukov z mäsa do plameňa** a vytváraniu dymu, ktorý obsahuje tieto škodlivé látky.

– **Odstrániť zuhoľnatené časti mäsa**, kde sa koncentrujú škodlivé zlúčeniny.

– **Nepoužívať šťavu z odkvapkaného mäsa**.

04A

Ako treba jesť

tuky, oleje a nátierky

Obrázky: Freepik.com, by @macrovector

Ako treba jesť: tuky, oleje a nátierky?

Pre tukovú potravinovú skupinu, pozostávajúcu z tukov, olejov a nátierok, sa odporúčajú nasledujúce porcie:

1. Ako „tuky“ v tomto štandarde rozumieme živočíšne, rastlinné alebo zmiešané tuky, ktoré majú pri teplote 20 °C („izbovej“ teplote) tuhé skupenstvo.

2. Ako „oleje“ v tomto štandarde rozumieme tuky, ktoré majú pri teplote 20 °C („izbovej“ teplote) kvapalnú konzistenciu.

3. Ako „nátierky“ rozumieme výrobky, ktorých zásadnou súčasťou sú tuky alebo oleje rastlinné, živočíšne alebo ich zmesi. Môžu mať charakter **roztierateľných** tukov a sú upravené prevažne do formy na natieranie. Niektoré výrobky môžu však mať v závislosti od ich zloženia **tuhšiu formu** (tukové nátierky na pečenie), iné môžu mať **krémovú**, resp. **polotekutú formu** (majonézy, dresingy). **Množstvo tuku a obsah energie** v jednotlivých výrobkoch môže byť v závislosti od pomeru tukov a vody rôzny. Na rozdiel od klasického **masla** (**80 g tuku/100 g**), ktoré sa nachádza v kategórii „tuky“, môžu sa v skupine „nátierky“ nachádzať aj výrobky s nižším alebo nízkym obsahom tuku (**40 g tuku/100 g**, **30 g/100 g**, **20 g/100 g**), čiže tzv. **„nízkotučné nátierky“**.

4. Potravinová skupina tuky, oleje, nátierky obsahuje nasledujúce výrobky (ide o príklady najčastejšie u nás konzumovaných výrobkov): maslo, ghee (prepustené maslo) sadlo (bravčová masť), slanina, loj (hovädzí tuk), kakaové maslo, kokosový tuk, palmový tuk, palmojadrový tuk, rybí tuk, margaríny, rastlinné stužené tuky, rastlinné oleje (olivový, repkový, slnečnicový, sójový, kukuričný, tekvicový, sezamový, arašidový, orechový, ľanový a iné), majonézy, dresingy, tukové nátierky na natieranie, varenie a pečenie.

Obrázky: Freepik.com, by @macrovector

Ako treba jesť: tuky, oleje a nátierky?

5. V slovenskej potravinovej pyramíde sú tuky, oleje a tukové nátierky umiestnené na **4. poschodí** pyramídy.

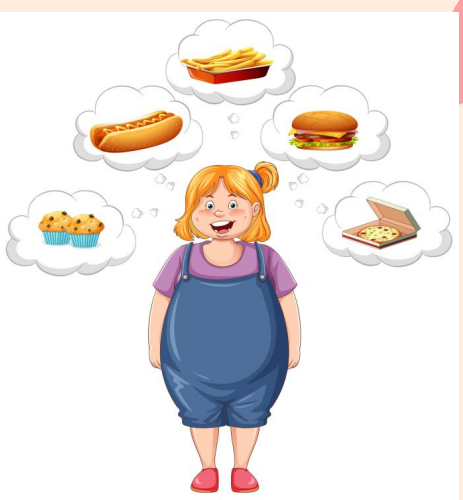
6. Počet odporúčaných porcií potravinovej skupiny tuky, oleje, nátierky dokresľujú vyjadrenia typu: „**konzumovať iba vo veľmi malých množstvách**“, „**používať v čo najmenších množstvách**“, alebo „**používať s mierou**“. Tieto odporúčania však treba doplniť o ilustráciu veľkosti jednej porcie tukov, olejov alebo nátierok a poukázať na to, že **tuky majú veľmi vysoký obsah energie a vyskytujú sa v zjavnej alebo v skrytej forme aj v potravinách**, ktoré sa nachádzajú v iných potravinových skupinách (orechy, rastlinné semená, mäso a mäsové výrobky, mliečne výrobky, avokádo, ako aj v celej skupine potravín bohatej na tuky a cukry, ktoré tvoria posledné 5. poschodie slovenskej potravinovej pyramídy).

7. Veľkosť jednej porcie navrhujeme udávať v **gramoch (g)**, a takisto v názorných a ľahko pochopiteľných **ukážkach**. Pri solídnych tukoch a nátierkach to môže byť **10 g** alebo jedno malé balenie (**„mini maslo“** alebo **„mini margarín“**). Pri tekutých formách (oleje) alebo pri polotekutých formách (majonézy, dresingy) to môže byť **5 ml** alebo **jedna čajová lyžica**.

04B

Ako treba jesť

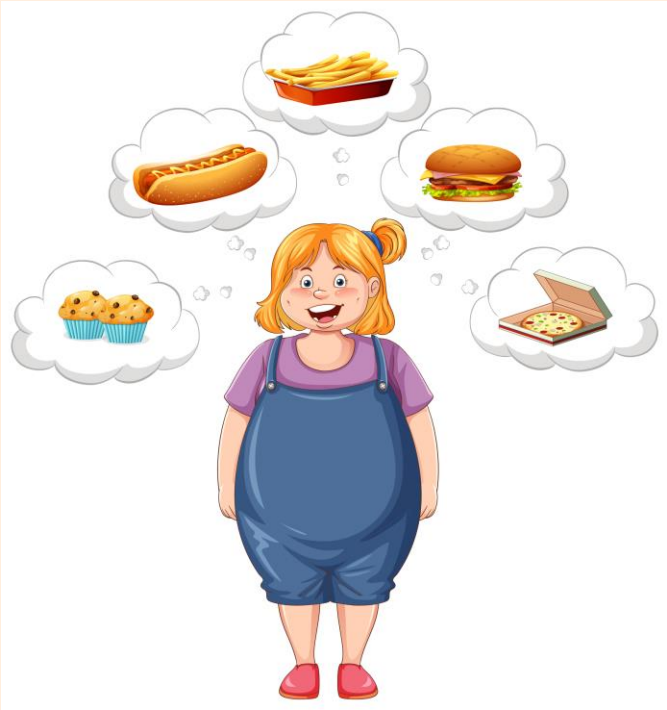
potraviny bohaté na tuky, cukry a soľ



Obrázky: Freepik.com, by @macrovector

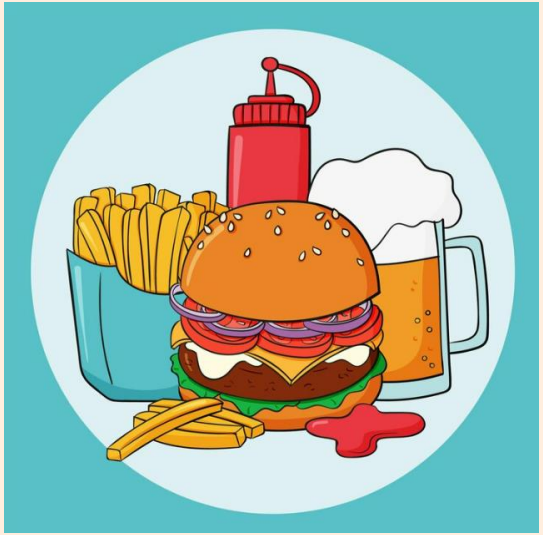
Ako treba jesť: potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ?

- **Častá konzumácia týchto potravín a veľké porcie nie sú pre zdravie prospešné**. Prispievajú k nárastu telesnej hmotnosti, obezite a mnohým závažným chronickým ochoreniam.
- **Ich príjem by mal znížiť každý**, kto sa chce rozumne stravovať a predchádzať ochoreniam.
- **Potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli nie sú súčasťou stravovania prospešného pre zdravie**. Pre organizmus nie sú nevyhnutné.
- Potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli odporúčame **konzumovať len príležitostne a v malých množstvách**. **Maximálne 1- až 2-krát za týždeň**.
- **Príjem voľných cukrov nemá prekročiť 10 %** z celkového energetického príjmu za deň.
- **Príjem celkových tukov nemá prekročiť 30 %** z celkového denného energetického príjmu.
- **Príjem nasýtených mastných kyselín nemá prekročiť 10 %** z celkového denného energetického príjmu.
- **Príjem trans mastných kyselín nemá prekročiť 1 %** z celkového denného energetického príjmu.
- **Príjem soli u dospelých má byť menej ako 5 gramov denne** (2 gramy sodíka, čo zodpovedá 1 čajovej lyžičke soli). Toto množstvo zahŕňa celkový príjem soli, t.j. aj soľ, ktorá sa pridáva priamo pri varení a dochucovaní jedla, ako aj soľ v ostatných spracovaných potravinách.



Ako treba jesť: potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ?

- **Vhodnou tepelnou úpravou pokrmov** je najmä **varenie** vo **vode** alebo v **pare**. Tieto formy tepelnej prípravy by mali nahradiť vyprážanie.
- **Solenie a dochucovanie jedla je vhodné až po uvarení**. Odporúčame používať bylinky a korenie bez obsahu soli.
- **Sladkosti odporúčame nahradiť ovocím** a **nízkotučnými nesladenými mliečnymi dezertmi**.
- **Slané pochutiny odporúčame nahradiť nesolenými orechmi** (v odporúčanom množstve).
- **Odporúčame uprednostniť konzervované výrobky vo vlastnej šťave**, bez prídavku soli a cukru.
- **Odporúčame znížiť množstvo cukru pri pečení a varení**.
- **Odporúčame konzumovať mäso, mlieko a mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku** a **potraviny bohaté na živočíšne tuky nahradiť rastlinnými tukmi a olejmi**.



Ako treba jesť: potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ?

- **Odporúčame na uhasenie smädu nepiť sladené nápoje, ale vodu**, príp. nesladené nápoje, čaj, a pod.
- **Hotové jedlá, polotovary a pokrmy rýchleho občerstvenia konzumovať len občas**.
- **Pri nákupe a výbere potravín treba venovať pozornosť** ich **výživovému zloženiu**.

Sprievodca veľkosťou porcií – príklad Írsko

Department of Health. The Food Pyramid.www.healthyireland.ie. 2016

1 porcia

Obilniny, varená ryža a cestoviny

1/3 šálky ovsenej kaše
alebo 1/2 šálky nesladeného müsli
1 šálka raňajkových cereálií
vločkového typu
1 šálka varenej ryže,
cestovín alebo rezancov

Na určenie veľkosti porcie použite jednorazový 200 ml plastový pohár.

Zelenina, šalát a ovocie

Jablko, pomaranč, hruška alebo banán	1
Slivky, kivi alebo mandarínky	2
Jahody	6
Hrozno	10
Maliny	16
Varená zelenina – čerstvá alebo mrazená	½ šálky
Šalát (šalát, paradajka, uhorka)	1 miska

Na určenie veľkosti porcie použite jednorazový 200 ml plastový pohár.

Mäso, hydina a ryby

Chudé hovädzie, jahňacie,
50 – 75 g bravčového
mäsa vareného
(polovica dlane).
Varené ryby 100 g.

Dlaň, šírka a hĺbka bez prstov a palcov – denná porcia mäsa, hydiny a rýb.

Syr

2 palce (25 g) tvrdého alebo polotvrdého syra, ako je čedar alebo eidam.
2 palce (25 g)
mäkkého
syra, ako je brie
alebo camembert.

Na určenie veľkosti porcie použite dva palce, šírku a hĺbku.

Nátierka so zníženým obsahom tuku

Porciované balíčky
nátierky so zníženým
obsahom tuku v kaviarňach.

Jedna porcia by mal stačiť na 2 krajce chleba.

Oleje

Na varenie alebo do šalátov použite jednu čajovú lyžičku oleja na osobu.

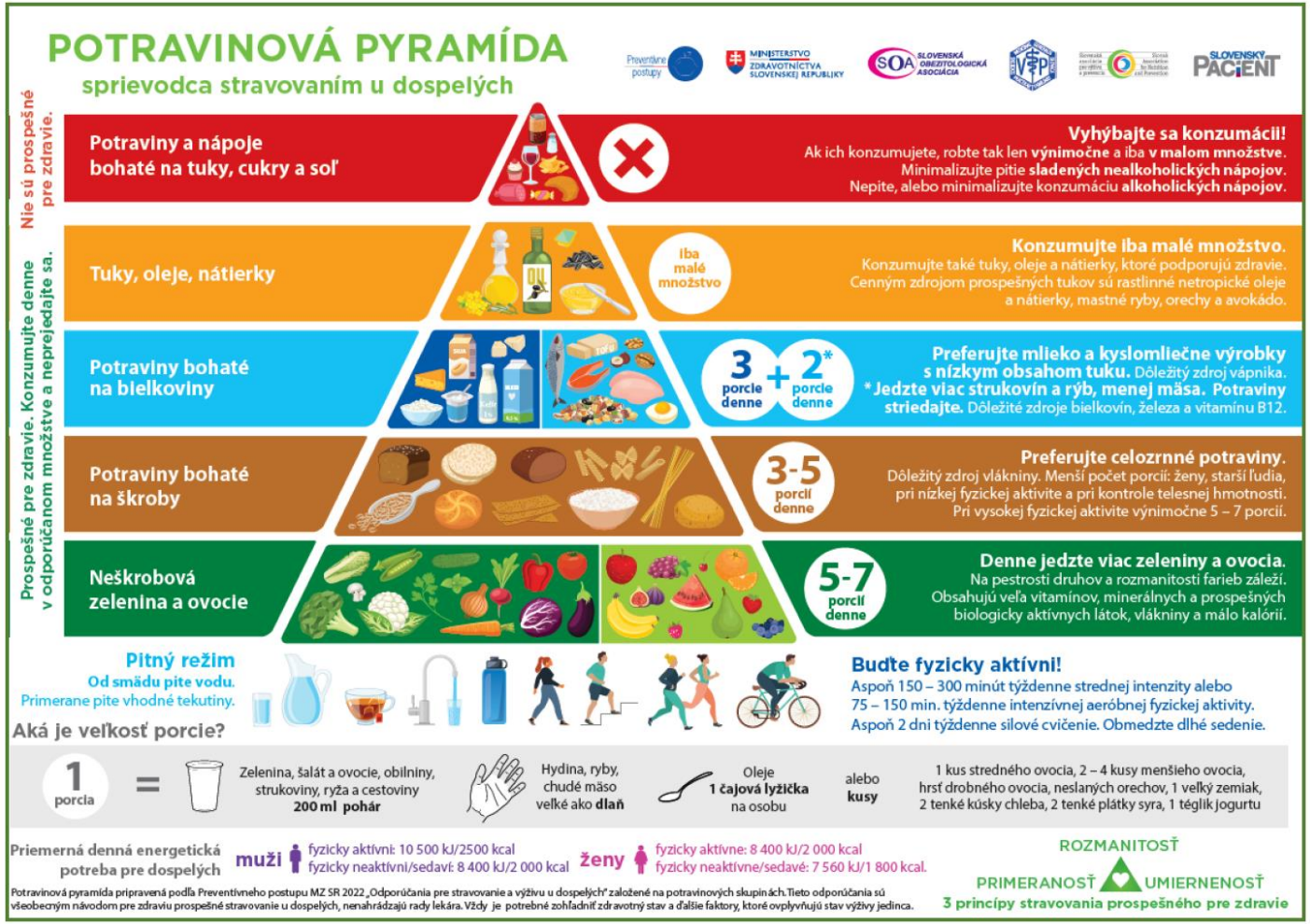
Počet porcií celozrnných obilnín, chleba, pečiva, cestovín, zemiakov a ryže v závislosti od veku a pohlavia

Aktívny	Dieťa	Tínedžer	Dospelý (19 – 50 rokov)	Dospelý (51+rokov)
Žena	3 – 4	4	4 – 5	3 – 4
Muž	3 – 5	5 – 7	5 – 7	4 – 5

Inaktívny	Tínedžer	Dospelý (19 – 50 rokov)	Dospelý (51+ rokov)
Žena	3	3 – 4	3
Muž	4 – 5	4 – 6	4

Prvá oficiálna slovenská potravinová Pyramída

Zdroj:
MZSR 2023



Čo sme sa naučili z tohto obrázku dnes?

Project: **Innovative STEPS** (Innovative SusTainability Education for Prosperous Schools)
Project Agreement Number: 2022-1-SK01-KA220-SCH-000085417

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.