

Stravovanie vonku

Kapitola 7

Autori: Jana Sremaňáková,
Peter Minárik, Daniela Mináriková



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.

Stravovanie vonku

Jana Sremaňáková ¹

Peter Minárik ²

Daniela Mináriková ³

¹ SOA, WCRF International, University of Manchester

² SOA, BMC SAV, IPI VŠZASP, OÚSA

³ SOA, FAFUK, IPI VŠZASP



Obsah



7.1

Stravovanie v škole

7.2

Stravovanie v reštauráciách

7.3

Stravovanie v zariadeniach
rýchleho občerstvenia

7.4

Zloženie a informácie na
obaloch (etiketách) potravín



7.5

Reklama a jej vplyv na stravovacie návyky

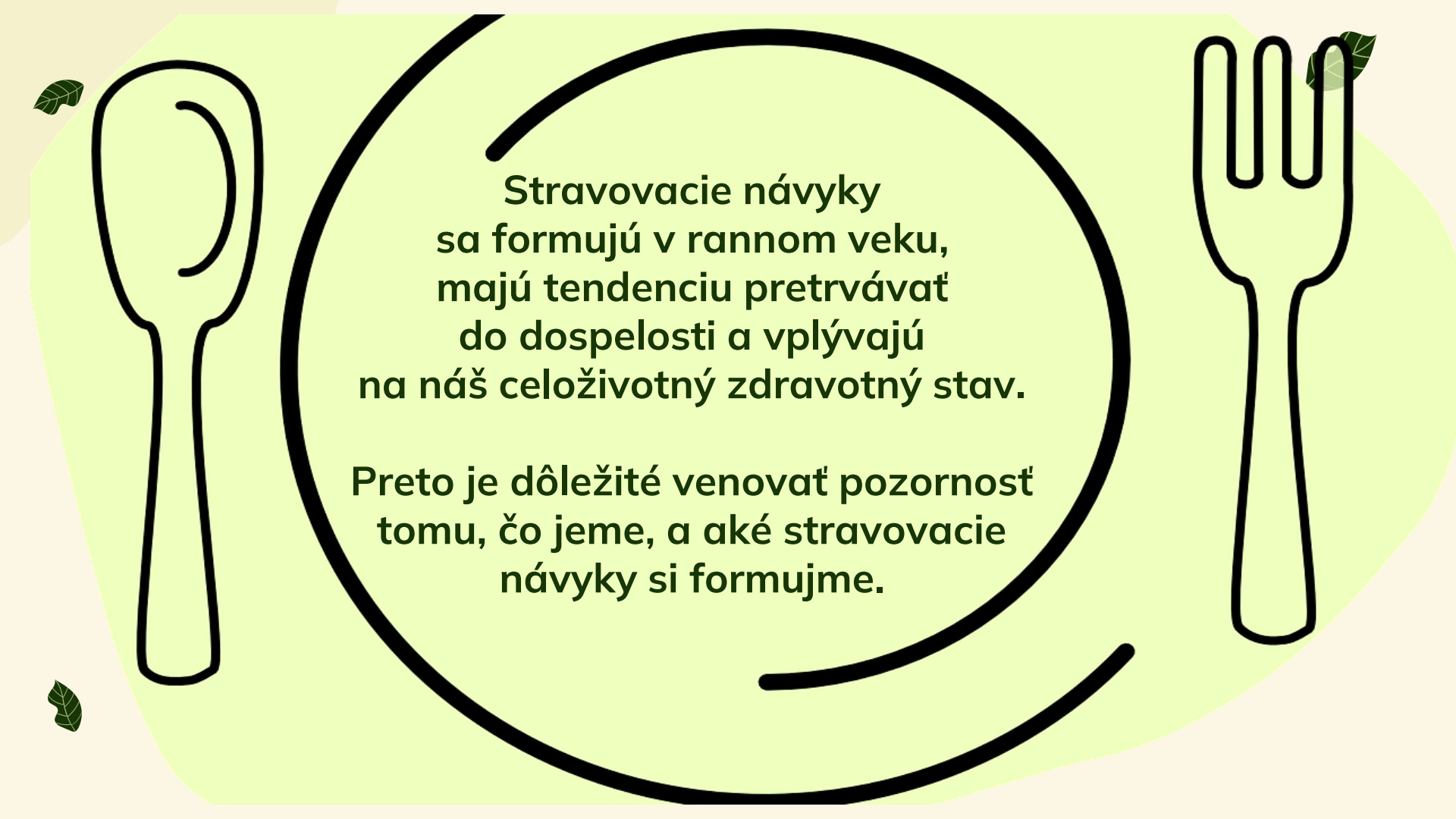


Stravovanie vonku

Jedlo konzumované mimo domova, napr. v reštaurácii, alebo v rýchlom občerstvení.

Je dôležité v budovaní komunity a sociálnych väzieb, umožňuje skúsenosť s rôznorodou kuchyňou a podporuje kultúrnu výmenu.





Stravovacie návyky
sa formujú v rannom veku,
majú tendenciu pretrvávať
do dospelosti a vplývajú
na náš celoživotný zdravotný stav.

Preto je dôležité venovať pozornosť
tomu, čo jeme, a aké stravovacie
návyky si formujeme.



7.1

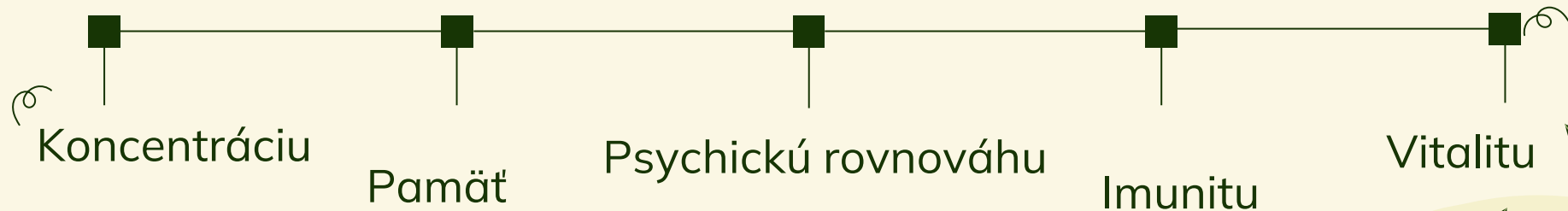
Stravovanie v škole



Ako vieme výživou podporiť školské výsledky ?

■ Pestrá strava ■ Dostatočná energia ■ Živiny ■ Vlákna
■ Hydratácia

OVPLYVNĚJÚ

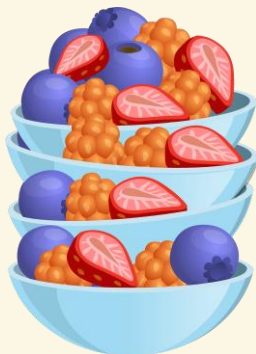


Potraviny, ktoré podporujú správne fungovanie mozgu

Tučné ryby



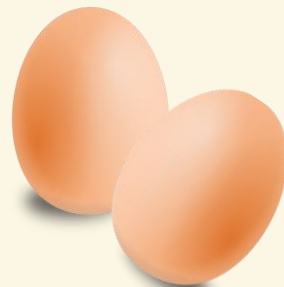
Ovocie



Zelenina (hlavne listová zelenina)



Vajíčka



Orechy a semená



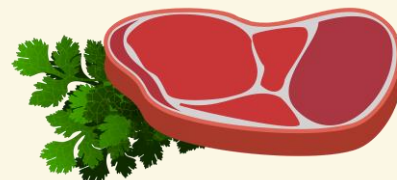
Čokoláda



Strukoviny



Chudé červené mäso



Zdravá desiata



Ovocie a orechy

Zeleninový snack s dipom

Smoothie

Celozrnný toast

Jogurt s ovocím a orechmi

Celozrnné sušienky so syrom

Tvaroh s medom a ovocím

Zeleninový wrap



**Potraviny
bohaté na
bielkoviny**



**Vláknina (zelenina,
ovocie, celozrnné
potraviny)**



Zdravý obed



Výživný



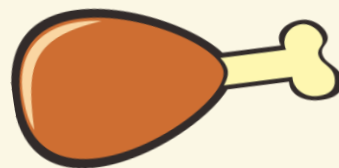
Primeraná porcia



Celozrnné druhy



Zelenina



Chudé mäso



Ovocie

Zdravý obed

- ❑ Obmedzte sladké a vyprážané jedlá.
- ❑ Počúvajte svoje telo.
- ❑ Zapojte svojich priateľov.
- ❑ Stojte za svojimi rozhodnutiami.





7.2

Stravovanie v reštauráciách

Tipy, ako si vybrať zdravšie jedlá

- ❑ Vopred skontrolujte ponuku.

- ❑ Rozhodnite sa pre varené, pečené alebo dusené možnosti.

- ❑ Vyberte si chudé mäso.

- ❑ Naložte si zeleninu.

- ❑ Obmedzte pridané

cukry a omáčky.

- ❑ Vyberte si celozrnné prílohy.

- ❑ Pite vodu/nesladené nápoje.

- ❑ Dávajte pozor na predjedlá.

- ❑ Preskočte bufetovú mentalitu.

- ❑ Ovládajte svoje tempo jedenia.





7.3

Stravovanie v zariadeniach rýchleho občerstvenia



Rýchle občerstvenie – Fast-food



- Vysoký obsah kalórií, nasýtených tukov, trans-tukov, pridaných cukrov a soli.
- Nedostatok základných živín (vitamínov, minerálnych látok a vlákniny).
- Vysoko spracované potraviny s prídavnými látkami.

Častá konzumácia zvyšuje riziko vzniku chronických ochorení ako je obezita, srdcovo-cievne chorenia, rakovina, cukrovka druhého typu a iné metabolické ochorenia.



Tipy, ako si vybrať zdravšie jedlá



- ❑ Skontrolujte výživové informácie.
- ❑ Obmedzte sladké nápoje.
- ❑ Obmedzte vyprážané jedlá.
- ❑ Obmedzte dresingy a omáčky.
- ❑ Vyberte si menšie porcie.
- ❑ Uprednostnite šaláty.
- ❑ Vyberte si chudé mäso.
- ❑ Vyhnite sa nadmerným porciám.
- ❑ Naložte si zeleninu.
- ❑ Dávajte pozor na frekvenciu konzumácie.
- ❑ Dajte pozor na skryté kalórie.





7.4

Zloženie a informácie na obaloch potravín

Obal potravín poskytuje dôležité informácie

- Názov potraviny
- Výrobca alebo dovozca potraviny
- Krajina pôvodu
- Množstvo potraviny (hmotnosť alebo objem)
- Dátum spotreby alebo dátum minimálnej trvanlivosti
- Spôsob skladovania
- Spôsob použitia
- Zloženie potraviny
- Údaje o výživovej (nutričnej) hodnote
- Upozornenie na obsah alergénov
- Upozornenie pre osoby, ktoré trpia neznášanlivosťou potravín
- Značky, symboly a tvrdenia
- Iné

**V Európskej únii
prísne a záväzné
právne predpisy**

Zloženie potraviny

- Jednotlivé zložky sú zoradené zostupne za sebou podľa obsahu v potravine od tej, ktorej je vo výrobku najviac po tú, ktorej je vo výrobku najmenej, vrátane prídavných látok („éčka“).
- Veľký počet zložiek je typický pre vysoko spracované potraviny.



Zloženie: Celozrnné ovsené vločky 58%, sušená srvátka 11,5%, glukózový sirup, kukuričný škrob, kúsky karamelu 4% (karamel 50% (cukor, glukózový sirup, maslo, smotana, soľ), ovsená vláknina, **želírujúca látka E401**, **stabilizátor E341**, soľ, prírodná aróma, kyselina: kyselina citrónová, farbivo karamel), fruktóza, trstinový cukor, slnečnicový olej, mandle 2,5 %, mliečna bielkovina, aróma, jedlá soľ.

Môže obsahovať stopy sóje, arašidov a iných orechov.

Výživové údaje potraviny

- Zvyčajne vo forme tabuľky na zadnej strane balených potravín.
 - Vyjadrujú energetický a výživový (nutričný) obsah na 100 g alebo 100 ml alebo 1 porciu potraviny.
-  Povinné* a dobrovoľné údaje.

 *Povinné údaje sú v tabuľke zvýraznené farebne.

Výživové údaje na 100 g / 100 ml alebo 1 porciu 	
Energetická hodnota	x kJ / x kcal
Tuky	... g
Z toho nasýtené mastné kyseliny	... g
Mononenasýtené mastné kyseliny	... g
Polynenasýtené mastné kyseliny	... g
Sacharidy	... g
Z toho cukry	... g
Polyalkoholy	... g
Škroby	... g
Vláknina	... g
Bielkoviny	... g
Soľ	... g
Vitamíny a minerálne látky	príslušné jednotky



Emco Ovsená kaša s čokoládou 5x55 g

Zloženie: Ovsené vločky 71 %, cukor, horká čokoláda 6,7 % (cukor, kakaová hmota, kakaové maslo, dextróza, emulgátor: **sójový** lecitín, vanilkový extrakt, obsah kakaových súčastí min. 45%), sušené plnotučné **mlieko**, **ovsená** múka, kakaový prášok 1,2 %, jedlá soľ, prírodná aróma. Výrobok môže obsahovať arašidy a orechy.

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota: 1618 kJ / 387 kcal

Tuky: 8,2 g

z toho nasýtených: 4,8 g

Sacharidy: 62,2 g

z toho cukry: 19,4 g

Vláknina: 8,2 g

Bielkoviny: 11,5 g

Soľ: 0,79 g



Emco Ovsená kaša s malinami 5x55 g

Zloženie: Ovsené vločky 68 %, cukor, sušený glukózový sirup, sušené plnotučné **mlieko**, zemiakový škrob, kúsky mrazom sušených malín 0,7 % (100% maliny), jedlá soľ, aróma. Výrobok môže obsahovať sóju, arašidy, orechy a iné orechy.

Výživové údaje na 100 g

Energetická hodnota: 1 568 kJ / 371 kcal

Tuky: 5,6 g

z toho nasýtené mastné kyseliny: 1,6 g

Sacharidy: 66 g

z toho cukry: 20 g

Vláknina: 7,1 g

Bielkoviny: 10 g

Soľ: 0,53 g

Látky vyvolávajúce alergiu alebo neznášanlivosť

- Povinný údaj.
- Zvýraznené od ostatných zložiek (typ alebo veľkosť písma, pozadie).



Zloženie: Tuk rastlinný - palmový a kokosový, **Múka pšeničná**, **Mlieko** sušené plnotučné 17%, Cukor, Poleva kakaová 14% (cukor, tuk rastlinný palmový a maslovníkový, kakao odtučnené 17%, **srvátka sušená**, emulgátor E442 a E476, aróma), **Múka sójová**, **Mlieko** sušené odtučnené, Lieh, Škrob kukuričný, Olej rastlinný **slniečnicový**, Emulgátor (lecitíny), Arómy, Kypriaca látka (uhličitaný sodný), **Žítok** vaječný sušený **Môže obsahovať arašidy a orechy.**

Potraviny s obsahom látok, ktoré vyvolávajúce alergiu alebo neznášanlivosť



- Obilniny obsahujúce lepok
- Kôrovce
- Mäkkýše
- Vajcia
- Ryby
- Arašidy
- Zeler
- Sója
- Mlieko
- Škrupinové ovocie (orechy)
- Zeler
- Horčica
- Oxid siričitý a siričitany
- Vlčí bôb



Informácie o látkach spôsobujúcich alergiu alebo neznášanlivosť musia poskytovať aj prevádzkovatelia zariadení spoločného stravovania (školské jedálne, reštaurácie ...).

Predné značenie výživového zloženia potravín

- Potraviny rovnakého druhu (napr. cereálie) môžu mať rôzne výživové zloženie a tým rôznu nutričnú kvalitu.
- Konzumácia potravín s nižšou nutričnou kvalitou negatívne ovplyvňuje zdravie.
- Za účelom lepšieho porozumenia výživových údajov a zodpovedného výberu nutrične kvalitnejších potravín sa dobrovoľne používajú rôzne predné značenia potravín vo forme symbolov.

Najvyššia nutričná kvalita



Najnižšia nutričná kvalita





A

B

C

D

E

Ďalšie označenia na obale



Výživové a zdravotné tvrdenia

- Dobrovoľné.
- V rámci EÚ schvaľované.
- Informujú o nejakej prospešnej vlastnosti potravy.



Zdroj vlákniny: Potravina môže byť nazvaná zdrojom vlákniny len vtedy, keď obsahuje viac ako 3 g vlákniny na 100 g alebo 1,5 g vlákniny na 100 kcal.

Bez cukru: Môže byť na obale len vtedy, keď výrobok neobsahuje viac ako 0,5 g cukru na 100 g alebo 100 ml.

Nezabudnite ! Bohatým zdrojom vlákniny sú potraviny rastlinného pôvodu – zelenina, ovocie, celozrnné obilné výrobky, strukoviny.

Na čo si dávať pozor pri výbere potravín

- ❑ Čítajte zloženie.
- ❑ Sledujte kalorickú hodnotu.
- ❑ Vyhnite sa skratkám.
- ❑ Pozor na „skryté“ cukry, tuky a soľ.
- ❑ Vyhnite sa stuženým a nasýteným tukom.
- ❑ Zohľadnite celkové nutričné zloženie.
- ❑ Nepodliehajte marketingovým tvrdeniam.
- ❑ Berte na vedomie alergény.
- ❑ Uprednostňujte čo najmenej spracované potraviny.

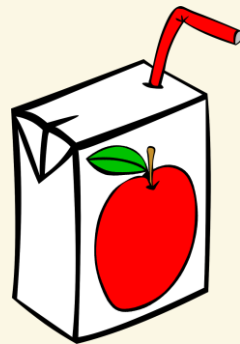
SPRACOVANÉ POTRAVINY



Nespracované



Minimálne
spracované



Vysoko
spracované

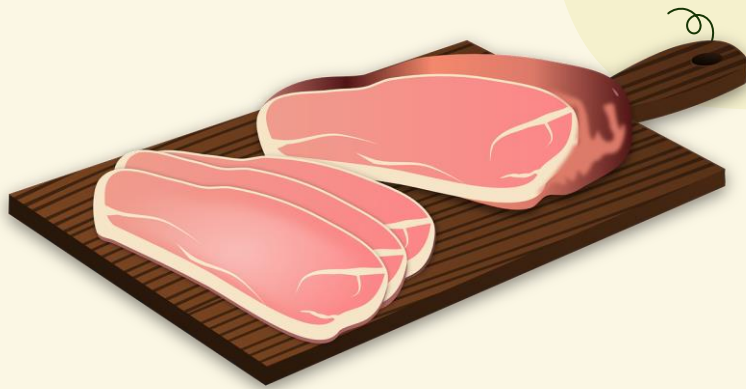


Ultra
spracované

Konzumujte čerstvé, čo najmenej spracované potraviny.



Príklad - šunka



- **Obsah energie:**

Chudá hydinová šunka vyrobená z kuracích alebo morčacích prs obsahuje v 100 gramoch 1-2 gramy tuku a približne 400 kJ = 95 kcal.

- **Podiel mäsa v produkte:**

Podiel mäsa vo výrobkoch sa môže pohybovať medzi 30-90%.

Najlepšie je konzumovať, tie produkty, ktoré obsahujú najvyšší podiel mäsa a najmenej prídavných látok.

Príklad – jogurty

- **Množstvo cukrov:** Ideálne do 5 g cukru v 100 g produktu.
- **Iné pridané zložky:** Ovocný jogurt by mal obsahovať minimálne 5 % ovocnej zložky, no zvyčajne namiesto ovocia obsahuje len ovocný sirup. Ochutené jogurty obsahujú aj ďalšie zložky ako sú arómy, zahusťovadlá či sladidlá.



3 – 5 g cukru v 100 g



Okolo 9 g cukru v 100 g

Najlepšie je konzumovať neochutené jogurty a sladiť ich s čerstvým ovocím, ktoré zároveň obsahuje vlákninu.



7.5

Reklama a jej vplyv na stravovacie návyky

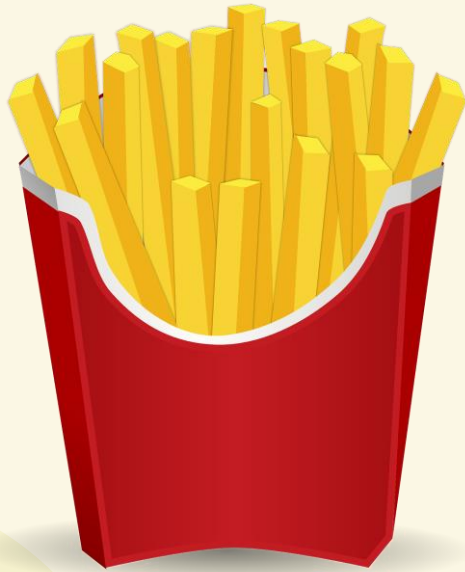
Ako funguje reklama ?

- ❑ Zmyslová príťažlivosť.
- ❑ Emocionálna príťažlivosť.
- ❑ Angažovanie celebrit.
- ❑ Zákaznícke recenzie.
- ❑ Nedostatok a naliehavosť.
- ❑ Zdravotné tvrdenia.
- ❑ Kultúrna zložka.
- ❑ Spojenie so životným štýlom
- ❑ Odmena a potešenie.
- ❑ Atraktívny obal.
- ❑ Interaktívne kampane.



**BIG
SALE**

Príklad – vysokospracované potraviny



+ 1 „zdarma“

- 4 € s prvým nákupom
cez App

„Free Fries Friday“



Ako odolať manipulatívnej reklame ?



- ❑ Rozpoznať reklamné taktiky a účel reklamy.
- ❑ Nebáť sa klásť otázky a získať informácie o produkte.
- ❑ Pochopiť rozdiel medzi našimi túžbami a potrebami.
- ❑ Vytvárať si povedomie o zdravých možnostiach.
- ❑ Stanoviť si osobné zdravotné ciele.
- ❑ Trénovať svoje chútky.
- ❑ Zapojiť sa do výberu jedál.
- ❑ Cvičiť si vedomé jedenie.
- ❑ Použiť pozitívny tlak rovesníkov.



