

Project: **Innovative STEPS** (Innovative SusTainability Education for Prosperous Schools)

Project Agreement Number: 2022-1-SK01-KA220-SCH-000085417

Zdraviu prospešné stravovanie

Kapitola 6

Autori: Minárik Peter, Mináriková 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.

Zdraviu prospešné stravovanie

Peter Minárik¹ – Daniela Mináriková² – Jana Sremaňáková³

¹SOA, IPI VŠZSP, OÚSA – ²SOA, FaFUK – ³WCRF International, Manchester University



Obsah – alebo o čom bude reč

01

Prečo jeme

02

Čo jeme

03

Koľko musíme jesť

04

Ako súvisí výživa so
zdravím

05

Vyvážená strava

06 + 07

„Zdravý“ tanier
Pyramída „zdravých“ potravín





01

Prečo jeme



Kľúčové fakty o zdravom stravovaní

Vysvetlenie pojmov: „zdraviu prospešné stravovanie“ – „zdravé stravovanie“ – „zdravá strava“ – „zdravá výživa“.

Zdraviu prospešné stravovanie: je najsprávnejší a korektný pojem

Zdravé stravovanie: je kratšie, ale výstižné a vo svete akceptované pomenovanie: „**healthy diet**“.

Je to taká strava, ktorej konzumácia:

- dodáva telu **všetky** potrebné **živiny**,
- **chráni** pred podvýživou,
- **podporuje zdravie**,
- znižuje riziká **chronických** chorôb
(obezita, cukrovka, rakovina, choroby srdca a ciev)

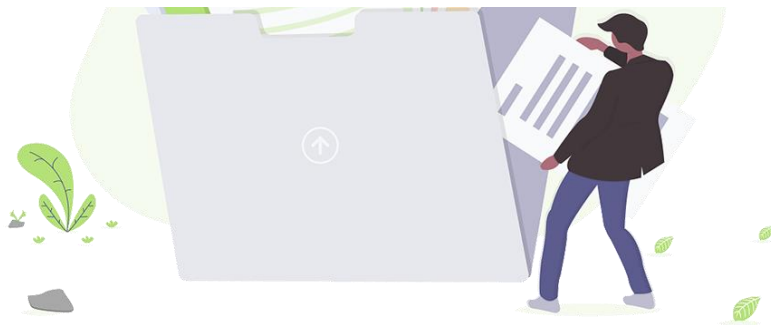


Plnohodnotná pestrá strava a zdravá výživa musí spĺňať niekoľko základných kritérií:

- Podporuje zdravie
- Chráni pred všetkými formami podvýživy
- Znižuje riziká chronických neprenosných chorôb
- Dodáva do organizmu v optimálnych dávkach a pomeroch všetky esenciálne a ďalšie živiny, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu



**World Health
Organization**



Kľúčové fakty o zdravom stravovaní

- Nezdravá strava a nedostatok fyzickej aktivity:
 - sú hlavnými globálnymi **rizikami** pre zdravie.
- So zdravým stravovaním treba:
 - **začať** už od **skorého veku** dieťaťa.
- Už samotné dojčenie podporuje:
 - zdravý **rast** a celkový **vývoj** dieťa, kognitívne – duševné schopnosti dieťaťa,
 - je **prospešné** aj pre jeho **zdravie v neskorších fázach** života.
- Znižuje riziko vzniku obezity a ďalších chronických
 - neinfekčných ochorení **v neskoršom veku** života.



Základné predpoklady zdravého stravovania

Zdravé stravovanie:

- Nemá podporovať nežiaduce priberanie telesnej hmotnosti.
 - príjem a výdaj energie (kalórií) a má byť u zdravého človeka **v rovnováhe**.
- Zdraviu prospieva strava:
 - s **vysokým obsahom** celozrnných výrobkov, zeleniny, ovocia, strukovín a orechov,
 - s **nízkym obsahom** soli, voľných cukrov a tukov, najmä nasýtených a trans-mastných kyselín.
- Výhody zdravého stravovania sa prejavujú:
 - v **lepších výsledkoch** pri vzdelávaní, produktivite práce a
 - v **lepšom zdraví** počas celého života jedinca.
- Zdravá strava je navyše ekologicky udržateľnejšia, pretože sa spája:
 - s **nižšími emisiami** skleníkových plynov a
 - s **nižšou spotrebou** sladkej vody a pôdy.





Prečo vlastne jeme ?



Potrava patrí medzi základné podmienky existencie človeka.

- človek pre svoju existenciu nevyhnutne potrebuje prijímať potravu.

Funkciou a cieľom príjmu potravy:

- je dodávka energie a živín,
- všestranná podpora telesných a duševných funkcií organizmu.



Prečo vlastne jeme ?



Význam a využitie výživy pre človeka

- Budovanie, obnova a reparácia buniek, tkanív a orgánov.
- Energia (práca, pohyb, transport, trávenie, a ďalšie funkcie).
- Telesný rast a vývoj (intrauterinný vývoj, detstvo, dospelosť).
- Mentálne a psychické aktivity.
- Imunita a zápal.
- Regulačné a signálne funkcie.
- Hormonálne a endokrinné funkcie.
- Reprodukcia.
- Krvotvorba a hemostáza.
- Trávenie – digestia a absorpcia.
- Dýchanie – respirácia.
- Vylučovanie – exkrécia.
- Hojenie rán.



02

Čo jeme





Čo jeme



- **Potravu** musíme prijímať počas
— **celého života.**
- **Jeme stravu, ktorá sa skladá:**
 - z rôznych potravín,
 - živočíšneho alebo rastlinného pôvodu.
- **Potrava** (jedlo) je jednou zo **základných životných potrieb** človeka.
- **Potrava obsahuje živiny**, čo sú látky
 - **nevyhnutné pre** rast a obnovu tkanív a
 - reguláciu všetkých životných procesov metabolismus.



Čo jeme: delenie potravín



Všetky potraviny môžeme podľa ich pôvodu a obsahu živín zdeliť do niekoľkých potravinových skupín. V princípe sa potraviny delia do nasledujúcich skupín:

1. **Voda** (pitná, pramenistá, minerálna)
2. **Zelenina – neškrobová** (listová, plodová, koreňová, hlúbová zelenina)
3. **Ovocie** (plodové, bobuľové, citrusové)
4. **Potraviny bohaté na škrob** (obilniny, zemiaky, ryža, kukurica)
5. **Mlieko, mliečne výrobky a rastlinné mliečne náhrady** (tvaroh, cottage, syry, jogurt, acidofilné mlieko)
6. **Potraviny bohaté na bielkoviny – nemliečne** (vajcia, ryby, morské plody, hydina, mäso, strukoviny, výrobky zo sóje, orechy, rastlinné semenka)
7. **Tuky, oleje a nátierky** (rastlinné nátierkové tuky)
8. **Potraviny bohaté na tuky, cukry a soľ** (spracované ultra-spracované potraviny)

- **Súčasnú usmernenia o správnom stravovaní:**
 - sú postavené na **potravinových skupinách**.
- **Potraviny, ktoré podporujú zdravie:**
 - sa odporúča konzumovať **častejšie**
 - a/alebo vo **väčších porciách**:
 - zelenina, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, nízkotučné mliečne výrobky, ryby, a ďalšie.
- **Potraviny, ktoré majú negatívny vplyv na zdravie:**
 - sa odporúča konzumovať **zriedkavejšie**
 - a/alebo v **menších porciách**.
- **Názorné pomôcky pre spotrebiteľov o zdravom stravovaní**
 - delia potraviny do niekoľkých potravinových skupín, a sú to:
 - **potravinové pyramídy** alebo
 - **zdravé“ tanier**.



Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ.	Nie sú potrebné, naopak majú negatívny vplyv na zdravie.	Obsahujú veľa energie (kalórií), tukov, pridaných cukrov a soli.	Vyhýbajte sa konzumácii. Ak konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve.
Tuky, oleje, nátierky	Konzumujte tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie.	Rastlinné netropické tuky, oleje a nátierky majú zloženie priaznivejšie pre zdravie.	Iba v malých množstvách.
Potraviny bohaté na bielkoviny: Mäso, hydina, ryby, vajcia, strukoviny, orechy a semenka	Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa.	Dôležitý zdroj bielkovín, železa a vitamínu B12.	2 porcie denne. Striedajte ich.
Mlieko, mliečne výrobky a rastlinné náhrady mlieka	Uprednostňujte mlieko a mliečne výrobky s nízkym obsahom tukov.	Dôležitý zdroj vápnika.	2 – 3 porcie denne.
Potraviny bohaté na škroby: Obilniny, zemiaky, ryža	Z obilnín uprednostnite celozrnné potraviny.	Dôležitý zdroj energie a vlákniny.	3 – 5 porcií denne.
Zelenina a ovocie Neškrobová zelenina, ovocie a šťavy	Denne jedzte viac zeleniny a ovocia.	Obsahujú veľa vitamínov, minerálov, stopových prvkov, vlákniny a relatívne málo kalórií.	5 – 7 porcií denne.
Pitný režim	Od smädu pite vodu. Nepite alebo obmedzte alkoholické nápoje.		



POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých



Nie sú prospešné pre zdravie.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejedajte sa.

Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ



Vyhýbajte sa konzumácii!

Ak ich konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve. Minimalizujte pitie **sladených nealkoholických nápojov**. Nepite, alebo minimalizujte konzumáciu **alkoholických nápojov**.

Tuky, oleje, nátierky



iba **malé množstvo**

Konzumujte iba malé množstvo.

Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú rastlinné netropické oleje a nátierky, masné ryby, orechy a avokádo.

Potraviny bohaté na bielkoviny



3 porcie denne + **2*** porcie denne

Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. Dôležitý zdroj vápnika.

*Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny striedajte. Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B12.

Potraviny bohaté na škroby



3-5 porcií denne

Preferujte celozrnné potraviny.

Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 – 7 porcií.

Neškrobová zelenina a ovocie



5-7 porcií denne

Denne jedzte viac zeleniny a ovocia.

Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

Pitný režim

Od smädu pite vodu.

Primerane pite vhodné tekutiny.



Aká je veľkosť porcie?

1

porcia

=



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny
200 ml pohár



Hydina, ryby, chudé mäso
veľké ako dlaň



Oleje
1 čajová lyžička
na osobu

alebo kusy

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých



muži fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal
fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal



ženy fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ **UMIERNENOSŤ**
3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založené na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návrhom pre zdravú prospešnú stravu u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedinca.



**Slovenská
potravinová
pyramída**



MZSR, 2023

UK

VIZUÁLNA POMÔCKA: THE EATWELL GUIDE 2016

Check the label on
packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower
in fat, salt and sugars

Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

6-8
a day

Water, lower fat
milk, sugar-free
drinks including
tea and coffee
all count.

Limit fruit juice
and/or smoothies
to a total of
150ml a day.



Čo treba povedať žiakom

- △ **Energia:** vaše telo potrebuje každý deň **dobíjať** energiu.
- △ **Živiny:** vaše telo okrem energie vyžaduje aj neustálu dodávku mnohých **užitočných látok**, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie vášho organizmu.
- △ **Voda:** pre správne fungovanie vášho tela musíte navyše **každý deň piť vodu**.
- △ **Pravidelnosť, pestrosť:** vaše telo vyžaduje, aby ste **pravidelne** konzumovali potraviny z **rôznych** skupín.
- △ **Čerstvosť:** najlepšie sú **čerstvé** potraviny.





03

Kol'ko musíme jesť



Koľko musíme jesť?

Množstvo jedla, ktoré by mal človek denne zjesť, závisí od viacerých faktorov vrátane, a to najmä od jeho/jej telesnej hmotnosti a výšky, veku, pohlavia, úrovne fyzickej aktivity, úrovne zdravia, dedičných faktorov a telesného zloženia (pomer množstva tuku a beztukovej hmoty na celkovej telesnej hmotnosti).

Energetické (kalorické) požiadavky sú jedným z najdôležitejších faktorov, ktoré vplývajú na to, koľko stravy máme denne zjesť. Kalórie sú meradlom energie v jedle, ktoré jeme. Pochopenie kalórií nám pomáha určiť, koľko jedla potrebujeme. Optimálne množstvo prijatej potravy závisí od toho, koľko kalórií potrebujeme.

Energetické (kalorické) požiadavky závisia od:

Hmotnosť, výška	Vek	Pohlavie
Telesné zloženie	Fyzická aktivita	
Zdravie	Dedičné faktory	



Koľko musíme jesť?

Niekoľko všeobecných rád ohľadom potrebného množstva príjmu stravy:

1.Rovnováha: Treba dodržiavať **vyváženú stravu**, ktorá obsahuje **dostatok** bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov a minerálnych látok.

2.Porcie: **Veľkosť porcií** závisí od **individuálnych potrieb**.

3.Pocit hladu a pocit sýtosti: **Hlad a sýtosť** sú **prirodzené pocity**, ktoré **signalizujú** potrebu jesť alebo naopak, požiadavku neprijímať stravu. Podľa toho treba prispôbiť aj množstvo a zloženie jedla.

4.Pravidelnosť a častosť jedenia: Je lepšie **jesť pravidelne a primerane často** v priebehu dňa. Pre niekoho je lepšie jesť **menšie porcie častejšie počas dňa** – napríklad **5 krát denne** (raňajky – desiata – obed – olovrant – večera). Inému bude vyhovovať jesť **väčšie porcie menej často počas dňa** – napríklad **3 krát denne** (raňajky – obed – večera). Dodržiavanie pravidelného režimu stravovania pomáha udržiavať **stabilnú hladinu energie** a zlepšuje **metabolizmus**.

5.Variabilita: Pre zabezpečenie dostatočného prísunu živín treba **konzumovať rôznorodé potraviny**.





04

Ako súvisí výživa so
zdravím



Strava zásadne ovplyvňuje náš život

Naša strava zásadne ovplyvňuje to, či náš život prežijeme v dobrom zdraví a v dobrej kvalite, alebo budeme čeliť, mnohokrát predčasne, zdravotným poruchám a rôznym chorobám.

Stravovacie odporúčania. Takmer všetky krajiny sveta vytvorili a vytvárajú svoje usmernenia pre stravovanie prospešné pre zdravie založené na potravinových skupinách (*Food-based dietary guidelines, FBDG*), ktoré sú pre ľudí zrozumiteľnejšie, pretože jeme potraviny, nie jednotlivé živiny. Nemej dôležité je, aby naše stravovanie bolo priateľské nielen pre ľudí, ale aj pre naše životné prostredie. Usmernenia vychádzajú z vedeckých a odborných poznatkov o vzťahu stravy, výživy a zdravia. Pravidelne sa prehodnocujú a aktualizujú v súlade sa najnovšími poznatkami a vedeckými dôkazmi – výživa založená na dôkazoch (*Evidence-based Nutrition*).



VÝZNAM STRAVOVACÍCH ODPORÚČANÍ

Stravovanie vplýva na zdravie

Nevhodná výživa a nesprávne stravovacie návyky sú spojené s celým radom chronických chorôb. Vo všetkých krajinách sveta sú v hlavnej miere zodpovedné za úmrtnosť na chronické neinfekčné choroby. Keď hovoríme o chronických resp. chronických neinfekčných chorobách, máme na mysli predovšetkým nadhmotnosť a obezitu, cukrovku 2. typu, choroby srdca a ciev (najmä srdcový infarkt a mozgová mŕtvica) a onkologické ochorenia (zhubné nádory). Toto zistenie zdôrazňuje potrebu koordinovaného globálneho úsilia o dosiahnutie takého stravovania a výživy ľudí, ktoré podporuje a priaznivo ovplyvňuje ich zdravie, a tak predchádza vzniku najčastejších chronických chorôb.

Nevhodné faktory životného štýlu a z nich na prvom mieste nesprávne stravovanie, prostredníctvom podpory vzniku nadhmotnosti a obezity vedú k najzávažnejším chronickým chorobám, medzi ktoré patrí cukrovka 2. typu, srdcovo-cievne choroby, artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak), niektoré druhy rakoviny.





05

Vyvážená strava



Strava má byť pestrá, rozmanitá a vyvážená.

Strava a výživa je prospešná pre zdravie vtedy, ak organizmu dodá potrebné množstvo energie a všetky živiny (**makronutrienty**: bielkoviny, tuky, sacharidy, rastlinnú vlákninu, ako aj **mikronutrienty**: vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a ďalšie dôležité biologicky aktívne látky), ktoré potrebuje, aby fungoval čo najlepšie.

Pestrá a rozmanitá strava je pre zdravie dôležitá. Žiadna jednotlivá potrava alebo skupina potravín nemôže poskytnúť všetky živiny, ktoré potrebujete, aby ste boli zdraví. Kombinácia a konzumácia rôznych potravín z každej potravinovej skupiny vám môže pomôcť získať pestrý kokteil užitočných živín, ktoré vaše telo potrebuje. **Čím pestrejšia je strava, tým nižšie je riziko nevyváženého stravovania.** Pritom je však dôležité, aby sa jednalo pestrý výber tých potravín, ktoré zdravie podporujú a pomáhajú pri prevencii závažných chorôb (zelenina, ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, nízkotučné mliečne výrobky, ryby, hydina, orechy a rastlinné semienka). Vtedy môžeme hovoriť o „**zdrovej pestrosti**“.



Rastlinná strava má prevažovať

Uprednostňujte prevažne potraviny rastlinného pôvodu. Potraviny rastlinného pôvodu, ako sú zelenina, ovocie, celozrnné obilniny a strukoviny, poskytujú veľa potrebných živín, vlákniny a rastlinných živín (fytochemikálií) a zároveň majú aj primeraný obsah kalórií. Rastlinné oleje a orechy sú tiež cenným zdrojom živín, avšak majú vysoký obsah tukov, a teda aj kalórií. Napriek vysokému obsahu energie sú to potraviny, ktoré vaše zdravie podporujú (napr. olivový olej, repkový olej, vlašské orechy, ľanové semienka). Treba ich konzumovať často, avšak vzhľadom na vysoký obsah kalórií v menších množstvách.



VÝZNAM RASTLINNEJ STRAVY PRE ZDRAVIE



Rastlinné potraviny treba dopĺňať živočíšnymi.

Rastlinné potraviny je vhodné dopĺňať živočíšnymi potravinami, tak dokážete najlepšie zabezpečiť dostatočný prísun všetkých potrebných živín. Najlepšou voľbou pri konzumácii živočíšnych potravín sú ryby, chudé hydinové mäso, mäso, nízkotučné mlieko a mliečne výrobky, vajcia. V obmedzenom množstve možno konzumovať aj chudé červené mäso (hovädzie, teľacie, bravčové).

Stravovanie s prevahou potravín rastlinného pôvodu je dobré aj pre planétu Zem. Výroba potravín a nápojov má vplyv na životné prostredie. Potraviny živočíšneho pôvodu zanechávajú väčšiu uhlíkovú stopu, t.j. vedú k vyššiemu množstvu emisií plynov uvoľnených do atmosféry s dopadom na podnebie našej planéty. Zdraviu prospešné stravovanie podľa nasledujúcich usmernení je zároveň ekologické a dlhodobu udržateľné.



VÝZNAM RASTLINNEJ STRAVY PRE PLANÉTU ZEM



06-07

Názorné pomôcky:

- taniere a
- pyramídy



Názorné pomôcky: „zdravé“ taniere

Vizuálne (názorné) pomôcky stravovacích odporúčaní. Na uľahčenie porozumenia stravovacích odporúčaní – konkrétne koľko z ktorých potravín máme jesť, ktoré potraviny by sme mali konzumovať denne, ktoré na „striedačku“ s inými podobnými potravinami, aké veľkú sú porcie jednotlivých potravín a nápojov – slúžia názorné (vizuálne) pomôcky. V praxi bývajú pomôcky buď vo forme „**zdravých tanierov**“ alebo „**potravinových pyramíd**“.

Taniere správneho stravovania – „zdravé taniere“. Sú vizuálnou pomôckou a jednou z možností, pomocou ktorej možno názorne a jednoducho priblížiť širokej verejnosti zásady správneho stravovania. V niektorých krajinách používali pôvodne pyramídy, ktoré v priebehu rokov po vzájomných odborných diskusiách vymenili za taniere (USA, Austrália). Ako príklad aktuálne používaného a odporúčaného „zdravého taniera“ môže slúžiť **USA** (*Healthy Eating Plate*) z roku 2011, **Austrália** (*Australian Guide to Healthy Eating*) z roku 2013 alebo **Veľká Británia** (*Eatwell Guide*) z roku 2016.



TANIER ZDRAVIU PROSPEŠNÉHO STRAVOVANIA

Zdraviu prospešné oleje

Na varenie, pri príprave šalátov a stolovaní používajte zdraviu prospešné oleje (ako olivový a repkový).

Obmedzte maslo. Vyhýbajte sa transmastným kyselinám.

Čím viac neškrobovej zeleniny a čím väčšia pestrosť, tým lepšie. Zemiaky a hranolčky sa nepočítajú.

Jedzte veľa ovocia všetkých farieb.

Zostaňte aktívny!

Harvardská univerzita

Harvardská škola verejného zdravia
Zdroj výživy



Voda

Pite vodu, čaj alebo kávu (s troškou cukru alebo bez cukru). Obmedzte mlieko a mliečne výrobky (1 – 2 porcie denne). Vyhýbajte sa sladeným nápojom.

Jedzte celozrnné obilniny (ako hnedá ryža, celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny). Obmedzte rafinované obilniny (ako biela ryža a biely chlieb).

Jedzte ryby, hydinu, strukoviny a orechy, obmedzte červené mäso. Vyhýbajte sa slanine a údeninám.

Harvardská lekárska škola
Harvardské zdravotnícke publikácie

Nutrition Australia

Vychutnávajte si širokú a rozmanitú paletu nutrične hodnotných potravín z týchto piatich kategórií každý deň.
Pite dostatok vody.

Obilniny a cereálie,
najmä celozrnné
a druhy s vysokým
obsahom
cereálnej
vlákniny



Zelenina
a strukoviny
– fazuľa



Chudé mäso a hydina,
ryby, vajíčka, tofu,
a semená a strukoviny

Ovocie

Mlieko, jogurty, syr a/alebo
ich alternatívy, prednostne
so zníženým obsahom tuku

Používajte v malom množstve



Iba občas a v malom množstve



Obrázok č. 1.6: Austrálsky sprievodca zdraviu prospešným stravovaním
– príklad „zdravého taniera“. Zdroj: The Australia Nutrition Foundation, 2013

Eatwell Guide

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy 1048kJ 248kcal	Fat 3.0g	Saturated 1.3g	Sugars 34g	Salt 0.9g
13%	LOW	LOW	HIGH	MED

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ / 167kcal

Choose foods lower
in fat, salt and sugars

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Eat less often and
in small amounts

Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
Eat more beans and pulses, 2 portions of sustainably
sourced fish per week, one of which is oily. Eat less
red and processed meat



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugar



Dairy and alternatives
Choose lower fat and
lower sugar options



Choose unsaturated oils
and use in small amounts

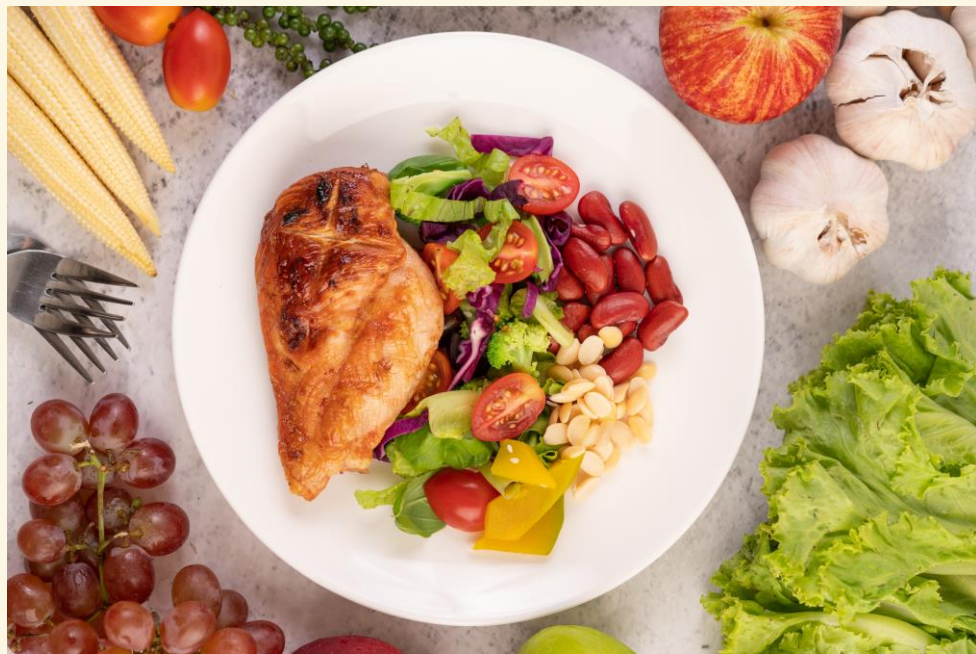
6-8
a day

Water, lower fat
milk, sugar-free
drinks including
tea and coffee
all count.

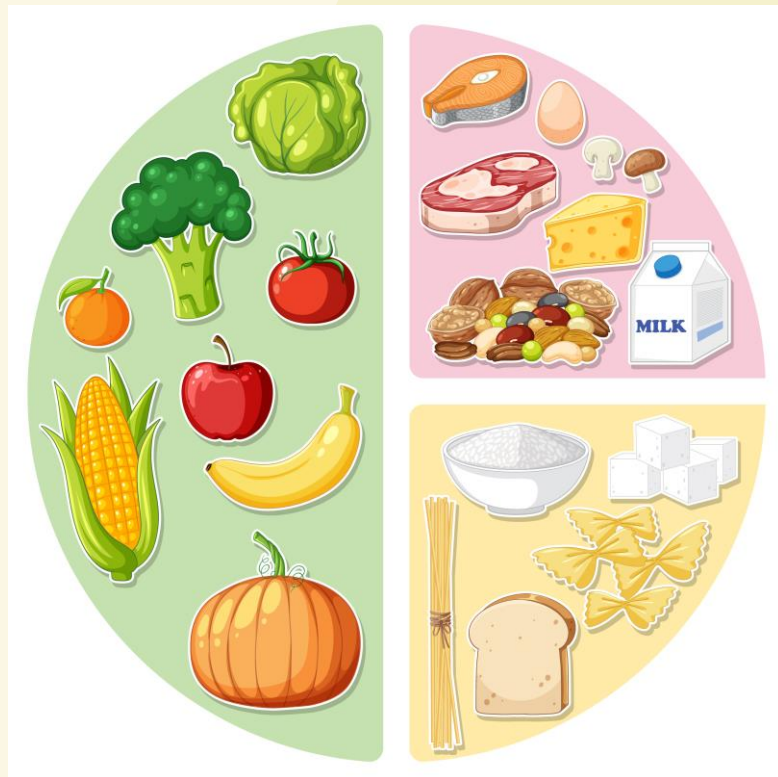
Limit fruit juice
and/or smoothies
to a total of
150ml a day.

Per day  2000kcal  2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Zdravo rozdelený tanier



Obrázky: Freepik.com - by @jcomp



Názorné pomôcky: „potravinové“ pyramídy

Potravinové pyramídy sú jednoduché vizuálne pomôcky a názorní sprievodcovia zdraviu prospešnej výživy ľudí. Autori pyramíd si kladú za cieľ poskytnúť odbornej i širokej verejnosti jednoduchý a ľahko zapamätateľný manuál o tom, ktoré druhy potravín, ako často a v akom pomere (akým podielom) treba denne konzumovať v záujme dodržiavania zdraviu prospešnej výživy, podpory zdravia a prevencie chronických chorôb.

POTRAVINOVÉ PYRAMÍDY SÚ DOKONALÝM SPRIEVODCOM
PRI PLÁNOVANÍ ZDRAVEJ A VYVÁŽENEJ STRAVY



Názorné pomôcky: „potravinové“ pyramídy

Slovenská potravinová pyramída: sprievodca správnym stravovaním

Potravinová pyramída vám umožňuje nastaviť si váš celkový spôsob stravovania. Pestrý výber potravín z prvých štyroch poschodí s vhodnou frekvenciou a primeranou veľkosťou porcií vám poskytne zdravú priaznivú rovnováhu v tom, čo jete a pijete. Poskytne vám dostatok živín, vitamínov, minerálnych látok a ďalších dôležitých živín pre zdravé fungovanie organizmu.

Zdravá pestrosť v stravovaní je navyše priaznivá aj pre životné prostredie.

Dodržiavanie zásad zdravého stravovania podľa potravinovej pyramídy vám spolu s fyzickou aktivitou vám **uľahčí aj udržiavanie optimálnej hmotnosti a zníži riziko chorôb**, ktoré súvisia so životným štýlom, z ktorých najdôležitejšie sú srdcovo-cievne choroby, niektoré onkologické ochorenia a cukrovka 2. typu.

Názorné pomôcky: „potravinové“ pyramídy

Komu je POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA určená? Väčšina ľudí na Slovensku sa chce zdravo stravovať. Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých sú určené **najmä zdravým dospelým** ľuďom vo veku **19–65 rokov**. Princípy zdraviu prospešného stravovania a výživy sú však vhodné **aj pre ostatné vekové skupiny**, ako sú deti a mládež (2 – 18 rokov), ľudia v staršom veku (nad 65 rokov), tehotné a dojčiace ženy, avšak u nich je potrebné niekedy zohľadniť ich osobitné energetické a nutričné požiadavky.





idy

NAUČME SA CHÁPAŤ POTRAVINOVEJ PYRAMÍDE



POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých



Nie sú prospešné pre zdravie.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejedajte sa.

Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ



Vyhýbajte sa konzumácii!

Ak ich konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve. Minimalizujte pitie **sladených nealkoholických nápojov**. Nepite, alebo minimalizujte konzumáciu **alkoholických nápojov**.

Tuky, oleje, nátierky



iba malé množstvo

Konzumujte iba malé množstvo.

Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú rastlinné netropické oleje a nátierky, masné ryby, orechy a avokádo.

Potraviny bohaté na bielkoviny



3 porcie denne + 2* porcie denne

Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. Dôležitý zdroj vápnika.

***Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny striedajte. Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B12.**

Potraviny bohaté na škroby



3-5 porcií denne

Preferujte celozrnné potraviny.

Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 – 7 porcií.

Neškrobová zelenina a ovocie



5-7 porcií denne

Denne jedzte viac zeleniny a ovocia.

Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

Pitný režim

Od smädu pite vodu.

Primerane pite vhodné tekutiny.



Aká je veľkosť porcie?

1

porcia



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny
200 ml pohár



Hydina, ryby, chudé mäso
veľké ako dlaň



Oleje
1 čajová lyžička
na osobu

alebo kusy

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých **muži** fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal

ženy fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ **UMIERNENOSŤ**
3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založené na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návrhom pre zdravú prospešnú stravu u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedinca.



Slovenská potravinová pyramída



MZSR, 2023



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.