

COPAT

CHILDHOOD

OBESITY

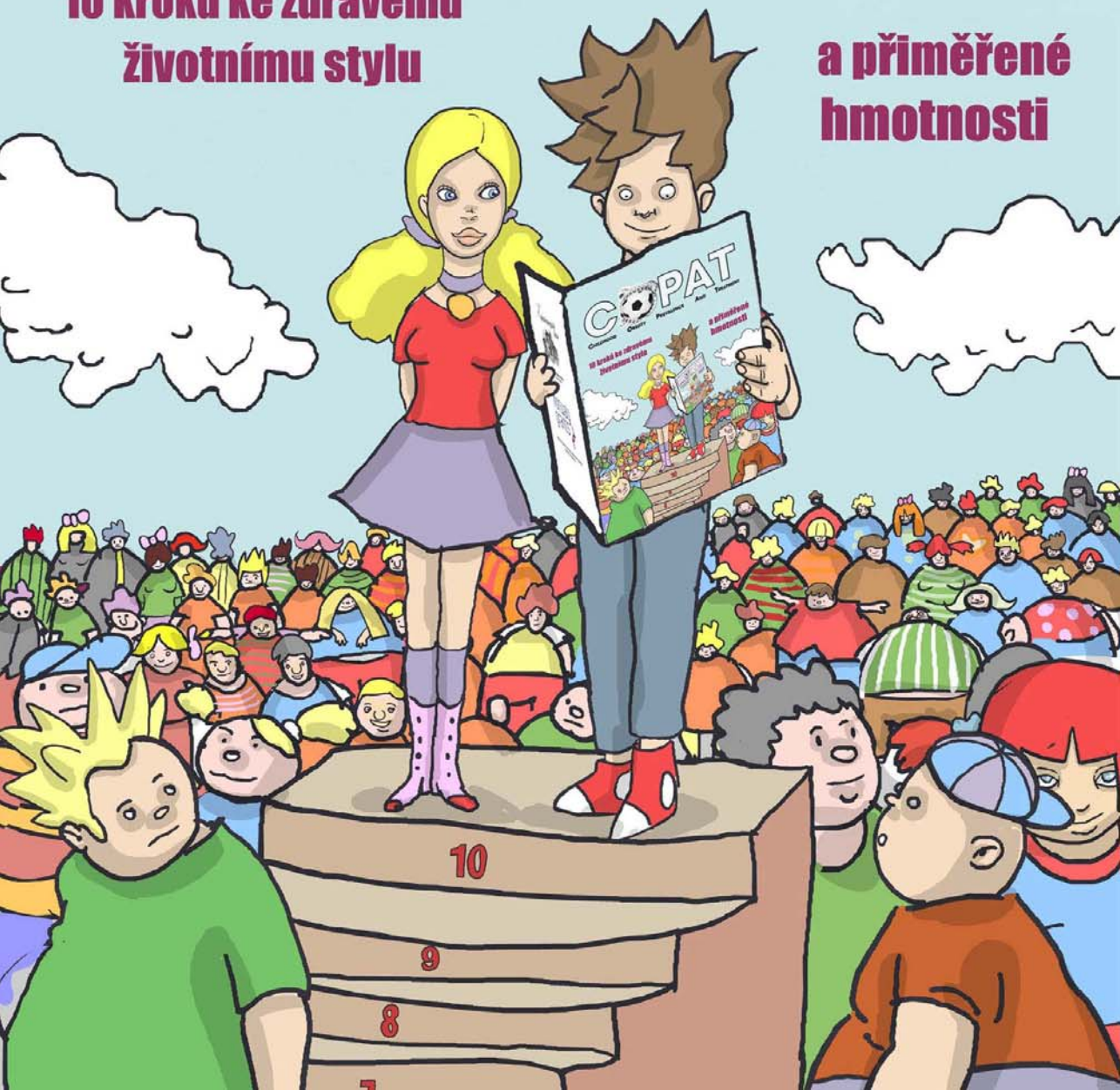
PREVALENCE

AND

TREATMENT

**10 kroků ke zdravému
životnímu stylu**

**a přiměřené
hmotnosti**



Kolektiv autorů

Mgr. Jana Divoká, STOB

Doc. MUDr. Vojtěch Hainer, CSc., Endokrinologický ústav

Prof. RNDr. Richard Hampl, DrSc., Endokrinologický ústav

PhDr. Karolína Hlavatá, Endokrinologický ústav

MUDr. Petr Hlavatý, Endokrinologický ústav

MUDr. Božena Kalvachová, CSc., Endokrinologický ústav

Doc. MUDr. Marie Kunešová, CSc., Endokrinologický ústav

Ing. Zuzana Řípová, GRANT Garant s.r.o.

RNDr. Hana Zamrazilová, Ph.D., Endokrinologický ústav

Recenzenti

MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D., Klinika dětí a dorostu FNKV, Praha

MUDr. Jitka Kytnarová, Klinika dětského a dorostového lékařství VFN a 1.LF UK, Praha

Brožura byla připravena a vydána v rámci projektu **COPAT - Childhood obesity prevalence and treatment** (Výskyt metabolického syndromu – jeho prevence včasnou diagnostikou a léčbou dětské obezity, č. CZ0123). Projekt byl podpořen grantem z Norska prostřednictvím Norského finančního mechanismu.

Vydal Endokrinologický ústav v Praze
Národní 8, 116 94 Praha 1

Počet stran 50

1. vydání, Praha 2010

Fotografie pro potřeby projektu COPAT a společnosti STOB vytvořil Zdeněk Platl. Autorem ilustrací je Lukáš Graser. Percentilové grafy pro BMI byly použity se svolením autorů. Čerpáno z publikace: Vignerová, J., Riedlová, J., Bláha, P., Kobzová, J., Krejčovský, L., Brabec, M., Hrušková, M. 6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001. Česká republika. Souhrnné výsledky. Praha: PŕF UK, SZÚ, 2006.

Všechna práva vyhrazena. Tato brožura ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez souhlasu autorů.

DESET KROKŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU A PŘIMĚŘENÉ HMOTNOSTI

ÚVOD

Milí přátelé,

jestliže právě čtete tyto řádky, je nanejvýš pravděpodobné, že se vás nějakým způsobem dotýká tematika zdravého životního stylu nebo kontroly hmotnosti. Možná nejste až tak spokojeni se svým životním stylem, se svou postavou, nebo se dokonce potýkáte s nadbytečnými kilogramy? Či snad je důvodem, proč jste vzali tuto brožurku do ruky pomoc někomu blízkému? Je si třeba uvědomit, že nadbytečné kilogramy s sebou přinášejí řadu onemocnění, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a cév, srdeční infarkty a mozková mrtvice, dále poruchy krevních tuků a mnoho dalších zdravotních rizik. Trpíte-li otylostí v dětství a zejména v dospívání, je velmi pravděpodobné, že budete obézními i v dospělosti.

Ať už máte důvod jakýkoli, věříme, že na následujících stránkách najdete užitečné rady, které poskytnou základní návod, jak zlepšit stravovací a pohybové návyky, a zvýšit tak zcela jistě kvalitu vašeho života.

*Brožurka se skládá ze tří částí. V první z nich naleznete především **desatero kroků ke zdravému životnímu stylu a udržení přiměřené hmotnosti**. Je vytvořeno tak, abyste dle něj postupně – po jednotlivých krocích – mohli zlepšovat svůj životní styl. V případě, že vás trápí nadbytečné kilogramy, i rozumně snižovat tělesnou hmotnost.*

*Druhá část je věnována všem, kdo se chtějí o zdravém životním stylu **dozvědět více**. Najdete zde zajímavosti k jednotlivým krokům z první části, ale také informace, jak požádat o pomoc druhé, či si upravit prostředí, aby zbytečně nelákalo ke konzumaci méně vhodných potravin.*

*Třetí část je pak **určena dospělým – zejména rodičům**, kteří by se měli stát velkou oporou vašeho snažení o nastoupení cesty za zdravějším životním stylem.*

Rozhodnete-li se nyní, že brožurku neodložíte a pokusíte se s její pomocí pracovat sami na sobě, pak věřte, že uděláte první a nejdůležitější krok na cestě za zdravím. K tomu vám upřímně gratulujeme!

kolektiv autorů

I. ČÁST

Co je to zdravý životní styl?

V úvodu jsme používali pojem „zdravý životní styl“. Mnozí z vás máte možná pocit, že naprosto přesně víte, co se pod ním ukrývá. Ale zkuste si schválně nahlas na otázku „Co je to zdravý životní styl?“ odpovědět.

Je to jednoduché? Nebo si nyní nejste až tak zcela jisti?

Možná by vysvětlení mohlo vypadat nějak takto?



Zdravý životní styl je takový způsob života, který nám umožňuje, abychom jej prožili co nejlépe. Cílem zdravého životního stylu je především zachování dobrého zdraví po co nejdelší dobu života.

Do oblasti zdravého životního stylu patří péče o **zdraví fyzické** (zejména vyvážená strava, pravidelná tělesná aktivita, osobní hygiena, vyhýbání se návykovým látkám) a také udržování **zdraví psychického** (vyhýbání se nadměrnému stresu, udržování pěkných mezilidských vztahů, pěstování koníčků aj.).

Mám hubnout právě já?

Pokud nebudeme dlouhodobě dodržovat zásady zdravého životního stylu, hrozí nám mnohá rizika. Jedním z nich je i přibírání na hmotnosti – odborněji říkáme vznik nadváhy nebo obezity.

Nadbytečné kilogramy pak přinášejí do života člověka spousty problémů a jsou příčinou vzniku dalších onemocnění.

Avšak! Někteří lidé si myslí, že jsou tlustí, i když ve skutečnosti to tak vůbec není.

Pro posouzení přiměřené tělesné hmotnosti nejčastěji používáme index tělesné hmotnosti nebo-li **Body Mass Index (zkratka BMI)**. Pomocí BMI je možné jednoduše posoudit, jestli je tělesná hmotnost přiměřená vzhledem k tělesné výšce. Pro jeho výpočet můžete použít kalkulačtor na www.copat.cz nebo na www.hravezijzdrave.cz, který umí zhodnotit, zda máte či nemáte nadbytečné kilogramy!

Pro zhodnocení BMI naleznete také v **příloze 1** percentilové grafy. Orientace v nich může být trochu složitější, proto požádejte o pomoc dospělá!



Pozor! – existují i tabulky s hodnotami BMI pro dospělé, které však pro děti neplatí! BMI u dětí do 18 let musí být vždy hodnoceno podle percentilových grafů!

BMI je sice velmi užitečné vodítko, ale často jím nemůže být posouzeno vše úplně přesně! Někdo může vážit více, protože sportuje. Má tedy více svalové hmoty, která je těžší než tuk. Jak jste na tom s hmotností by měl v první řadě posoudit praktický lékař, popřípadě jiný odborník (například endokrinolog).

Dobrodružná cesta za zdravým životním stylem

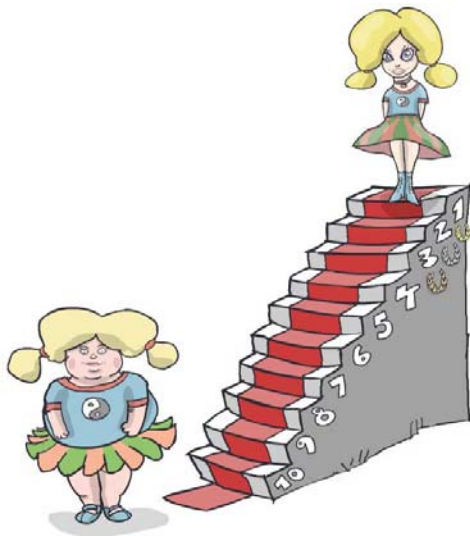
Pracovat na zlepšení životního stylu není důležité jen pro ty, které trápí nadbytečné kilogramy. I když patříte ke šťastlivcům, kteří nemají se svou hmotností problémy, přesto jistě neuškodí, když využijete náměty z této brožurky jako příležitost k nastoupení zdravější cesty životem.

Neříkáme, že postup, který zde nabízíme je zcela bezpracný. Ale věříme, že díky němu zjistíte, že cesta za zdravím nemusí být vždy dlážděna jen nepříjemnostmi. Může se stát docela zábavným dobrodružstvím, při kterém se zúročí i sebemenší snaha!

DESET KROKŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU A UDRŽENÍ PŘIMĚŘENÉ HMOTNOSTI

Lidé často drží přísné diety, což do jejich života přináší řadu problémů. Možná s jejich pomocí zhubnou, ovšem obvykle se rychle shozené kilogramy po návratu k původnímu režimu opět vrací. Při změně životního stylu a tedy i hubnutí je proto důležité, abychom se vyzbrojili trpělivostí a nechtěli vše ihned změnit od základů.

Cílem každého kroku z následujícího desatera je pomoci pomalu a postupně měnit část stravovacích a pohybových zvyklostí. Přečtěte si vždy krátký text a věnujte pozornost úkolu, který napoví, jak trénovat změnu návyků v praktickém životě. Své pokroky sledujte pomocí zapisování do záznamových archů. Lze je získat na stránkách www.copat.cz nebo www.hravezijzdrave.cz. Dále jednotlivé kroky obsahují rady, pomůcky, zajímavé odkazy, recepty a možnost vyzkoušet své znalosti z oblasti výživy a pohybové aktivity. Připraveni na první krok? Inu, pravou nohou vpřed ...



Krok 1. Jídelní režim - dobrý kamarád!



Prvním krokem, který na cestě za zdravým životním stylem uděláme, je úprava jídelního režimu. Mnoho lidí ráno nesnídá, nesvačí a první větší jídlo jí až po poledni, v horším případě večer. Pokud tělu nedodáváme jídlo rovnoměrně v průběhu dne, má sklony si více energie ukládat do zásoby ve formě tělesného tuku.

Správný jídelní režim znamená, že bychom měli během dne jíst pravidelně, a to ve 4–5 denních dávkách (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) v rozmezí 2–3 hodin.

Mezi těmito jídly bychom však už nic jiného jíst neměli. Jídlem navíc dodáváme tělu nadbytečnou energii, což vede právě k přibírání na váze.



ÚKOL

Učte se pomocí zaznamenávání jídelníčku pravidelnému stravovacímu režimu. Pamatujte si, že nenahraditelným denním jídlem je snídaně. Pomáhá nám „nastartovat“ tělo na celý den. Když se ráno nenajíme, tělo se „přepne“ do úsporného režimu a celý den se můžeme cítit unavenější. Jestliže nesnídáte, pokuste se začít snídat.



TIP!

Noste si s sebou z domova vždy dopolední svačinu. Nespoléhejte na školní kiosky či automaty. Určitě v nich mají kromě vhodných jídel i různá lákadla v podobě sušenek, čokoládových tyčinek, slaného pečiva, baget či sendvičů se smaženými kousky masa nebo tučnou uzeninou, sladkých nápojů a podobně, která nejsou na svačinu zrovna nejvhodnější!



NÁŠ RECEPT

Inspirujte se našimi nápěty na snídaně a svačiny! Recepty naleznete v **příloze 2**.

Snídaně na slano i sladko



Pečivo s budapeštskou pomazánkou



Knuspi chléb se šunkou, sýrem a zeleninou



Tvaroh s ovocem a knäckebrotem



Opečený toustový chléb se sýrem Cottage a se zavařeninou



Bílý jogurt s müsli a ovocem

Dobroty ke svačině



Jahodový koktejl



Zelenina se šunkou a tvrdým sýrem



Bílý jogurt s hroznovým vínem



Jablko se sýrem Cottage



VYZKOUŠEJTE SI!

Uměli byste z dvojice připravených jídel vybrat vhodnější variantu snídaně?

I.



A



B

II.



A



B

III.



A



B

IV.



A



B

Řešení
I. A, II. B, III. B, IV. A



TIP!

Vedte si deníček úspěchů. Je velmi vhodné, jestliže se za zvládnutí dílčího kroku odměníte. Samozřejmě, že by odměnou neměla být čokoláda či jiná dobrota! Domluvte se na odměně s rodiči!

Tipy na odměny

- ✓ Sportovní pomůcka - míč, DVD se cvičením, pálka na stolní tenis či raketa na tenis nebo squash, taneční podložka pro PC, in-line brusle, jízdní kolo, skateboard, krokoměr, sporttester ...)
- ✓ Nové oblečení
- ✓ Návštěva kina, divadla, výstavy, sportovního utkání

Dopište své vlastní náměty na odměny:

.....

.....

.....

.....

.....

RADA PRO HUBNOUCÍ!

Jestliže jste se rozhodli k hubnutí, je vhodné vést si záznamy o své hmotnosti. Važte se pravidelně jednou týdně na stejné váze, ve stejnou denní dobu a nejlépe ve spodním prádle. Je také dobré sledovat změny obvodu pasu a boků. Někdy se totiž výsledky hubnutí projeví více než na hmotnosti „zmenšením“ tělesných partií!

Měřte se vždy stejným krejčovským metrem dle návodu, který ukazuje obrázek níže.

Hmotnost a měření obvodu pasu a boků můžete zaznamenávat do tabulky či grafu, které jsou Vám k dispozici v příloze 3 této brožurky.

Jak správně měřit tělesné obvody?

Obvod pasu měřte uprostřed vzdálenosti mezi vrcholem kyčelní kosti, kterou si nahmatáte na boku, a spodním okrajem posledního žebra. Obvod boků pak měřte v místě maximálního vyklenutí hýždí.



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Více o důležitosti jídelního režimu a jak na to, abychom se naučili snídat, si přečtěte na straně 22.

Krok 2. Tak pohyb - pohyb!

Zařazování pravidelné pohybové aktivity by se mělo stát nedílnou součástí našeho životního stylu. Díky pravidelnému pohybu můžeme velmi dobře dlouhodobě udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost a významně ovlivňovat náš zdravotní stav.

Pohybem však nerozumíme jen dlouhé hodiny trávené na tréninku, v posilovně či fitness centru! Každý den máme spoustu příležitostí k tak zvanému běžnému pohybu. Zkuste využít každodenních činností tak, aby se staly příležitostí pro pohybovou aktivitu. Snažte se chodit co nejvíce pěšky, místo používání výtahu nebo eskalátorů jděte po schodech, pomáhejte doma s běžnými domácími pracemi a zařadte pravidelný pobyt venku s kamarády nebo procházky s rodiči!



ÚKOL

Sledujte svou pohybovou aktivitu pomocí záznamového archu, který naleznete na stránkách www.copat.cz nebo www.hravezijzdrave.cz. Postupně se pokuste do svého života zařazovat pohyb více!

Vyberte si takový druh sportování, který vás baví – to je základ úspěchu. Nemusíte být zrovna vrcholovými sportovci - důležité je se sportu věnovat pravidelně a s chutí.



TIP!

Zakupte si krokoměr a sledujte, kolik kroků denně uděláte. „Denní doporučená dávka“ je 7 000–10 000 kroků!

V současnosti lidé tráví mnoho času u televize a počítače. Ale i tyto přístroje lze využít k pohybu. Vyzkoušejte například taneční podložky nebo hry, které se ovládají pomocí vlastního pohybu!



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Každou aktivitou vydáme jiné množství energie. Podívejte se na zajímavou **Tabulku výdeje energie** v příloze 4.



NÁŠ RECEPT



Svačina pro sportovce

Jestliže vás čeká vydatný trénink nebo zápas, inspiřujte se naším tipem na svačinu!

Banán s mléčnou rýží



VYZKOUŠEJTE SE!

Odhadněte, jak dlouho by musela osoba vážící 50 kg vykonávat následující aktivity, aby vydala tolik energie, jako jí do těla dodá 100 g (pytlík) burských oříšků:

Běhat: hodin minut

Chodit rychlejší chůzí: hodin minut

Vykonávat běžné domácí práce (např. mytí nádobí, utírání prachu): hodin minut

Rěšení pro osobu vážící 50 kg
Běhat 2 hodiny (za hodinu vydá cca 1300 kJ)
Chodit rychlejší chůzí 2 hodiny 30 minut (za hodinu vydá cca 1000 kJ)
Vykonávat běžné domácí práce 4 hodiny (za hodinu vydá cca 600 kJ)



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Zajímavosti o tom, proč je pro nás pohybová aktivita tolik důležitá si přečtěte na straně 23.

Krok 3. Sladkost někdy není zkrátka tvá nejlepší kamarádka!



Náš jídelníček by měl mít vhodné složení a zároveň dodávat do těla přiměřené množství energie.

Často se setkáváme s tím, že lidé jedí přemíru pečiva, příloh a snídaňových cereálií a často také nahrazují plnohodnotné jídlo sladkostmi, sladkým pečivem či sladkými jídly. Přijímají tak úplně zbytečně velké množství energie navíc!

V dalším kroku se pokusíme naučit zařazovat do našeho jídelníčku vhodný druh a přiměřené množství pečiva, příloh, snídaňových cereálií, sladkostí a sladkých jídel – tedy potravin dodávajících do našeho těla živiny zvané sacharidy (cukry).

Co jsou to cereálie?

Cereálie dostaly svůj název dle řecké bohyně sklizně a zemědělství Ceres. Jedná se o výrobky a potraviny, jejichž základem je obilí. Do skupiny cereálií patří tedy pečivo, chléb a další pekárenské výrobky, snídaňové cereálie jako cornflakes, obilné kuličky, polštářky nebo kroužky, müsli, cereální tyčinky a další.



TIP!

V **příloze 5** této brožurky naleznete tabulku, která prozradí, kolik porcí pečiva, příloh včetně snídaňových cereálií (a dalších potravinových skupin) byste měli denně konzumovat!



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Využijte obrázkovou databázi přiměřených porcí potravin, naleznete ji na stránkách www.hravezizdrave.cz.



ÚKOL

Zapisujte si opět svůj jídelníček a učte se zařazovat přiměřené množství pečiva, příloh a snídaňových cereálií. Dávejte přednost celozrnnému (tmavému) pečivu před světlým. Ke snídani si občas dopřejte snídaňové cereálie (nejlépe bez polevy a nepřislažované) a doplňte je mlékem nebo jogurtem. Příloha by měla tvořit 1/3 běžného talíře. Snižujte postupně počet sladkostí, sladkého pečiva a sladkých jídel na 1–2 týdně.



NÁŠ RECEPT



Připravte si chutné mlsání!

Inspirujte se v příloze 2, jak připravit toto zdravé mlsání.

Tvarohový krém s ovocem



VYZKOUŠEJTE SE!

Pokuste se seřadit následující přílohy dle množství energie, které dodá do našeho těla 100g každé z nich. Označte přílohy čísly 1 (nejméně) do 5 (nejvíce).

- vařené běžné těstoviny nebo rýže
- smažené bramborové hranolky
- vařené brambory
- houskové knedlíky
- vařené luštěniny

Rěšení
 1 vařené brambory (300 kJ)
 2 vařené luštěniny (450 kJ)
 3 vařené běžné těstoviny nebo rýže (600 kJ)
 4 houskové knedlíky (1000 kJ)
 5 smažené bramborové hranolky (1200 kJ)



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Chcete-li se více dozvědět o sacharidech a jejich funkci v našem organismu, nalistujte stránku 23.

Krok 4. Piji, piješ, pijeme?

Naše tělo je tvořeno z velké části vodou. Odborníci uvádějí, že voda tvoří něco přes polovinu naší tělesné hmotnosti. Je proto pro náš život velmi důležitá. Vodu z těla ztrácíme tím, že se potíme (třeba při pohybu nebo v teplém prostředí) a dýcháme, vylučujeme ji také močí a stolicí. Proto potřebujeme zajišťovat vhodný pitný režim. Jeho základem je obyčejná voda.



ÚKOL

Hlídejte si pomocí záznamů jídelničku svůj pitný režim. Zapisujte si množství nápojů ve sklenicích či souhrnně v počtu litrů (decilitrů). Denně bychom měli přijmout okolo 1,5–2 litrů tekutin. Ovšem do tohoto množství nezapomeňte započítat také např. polévku, kterou sníte k obědu, mléko, vodu obsahuje i zeleninový nebo ovocný salát.

Pohybujete-li se ve velmi teplém prostředí či sportujete, měli byste příjem tekutin ještě zvýšit!

Slazené nápoje si dopřejte jen výjimečně. Dodávají do našeho těla zbytečně velké množství energie.



TIP!

Řiďte se pravidly vhodného pitného režimu! Naleznete je na straně 25.



NÁŠ RECEPT



V příloze 2 naleznete recept na tento osvěžující koktejl.

Osvěžující mléčný koktejl s ananasem



VYZKOUŠEJTE SE!

Odhadněte, kolika běžným kostkám odpovídá množství cukru, které se skrývá v 1 litru sladké limonády.

Řešení: V 1 litru sladké limonády se ukrývá asi 24 běžných kostek cukru.

Krok 5. Se zeleninou a ovocem na věčné časy!



Zelenina a ovoce jsou pro náš organismus velmi významné. Dodávají mu důležité látky – vitamíny a minerální látky, které zabezpečují, že naše tělo správně funguje a není nemocné. Denně bychom měli sníst 3 až 4 porce zeleniny. Zelenina dodává našemu tělu málo energie (můžeme říct, že se po ní „netloustne“), ale zato hodně užitečných látek.

Ovoce je ve srovnání se zeleninou bohatší na energii, proto není vhodné jíst ovoce neomezeně. Stačí 1–2 porce denně.



ÚKOL

Zapíšte si svůj jídelníček a kromě všech kategorií z předchozích kroků si také hlídejte množství zeleniny a ovoce! Kolik porcí byste měli konzumovat, prozradí tabulka v **příloze 5**.



TIP!

Zkuste zařadit do jídelníčku i méně tradiční - exotické - druhy ovoce a zeleniny, jako jsou například pomelo, lichi, mango, chřest, lilek, nebo čekankové puky.



NÁŠ RECEPT



Recept naleznete v **příloze 2**.

Řecký salát



VYZKOUŠEJTE SE!

Tipněte si, jaké množství salátové okurky dodá do těla stejně energie jako 100g chipsů?

- A. 3 000 g
- B. 1 300 g
- C. 300 g

Rěšení: Neuvěřitelně - ale 3000 g! 100 g chipsů dodá do těla 2500 kJ a 100 g okurky jen 70 kJ

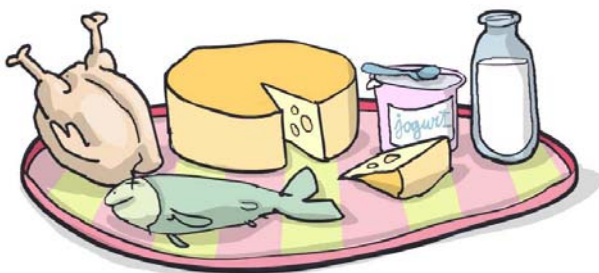


ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Na stránce 24 je připraveno povídání o vitamínech a minerálech.

Krok 6. Bílkoviny nejen pro kulturisty

Potraviny, které dodávají do našeho těla bílkoviny, hrají v našem jídelníčku velmi důležitou roli. Měly by se v něm tedy pravidelně objevovat tvrdé a přírodní sýry, zakysané mléčné výrobky (jako jsou jogurty, tvarohy nebo kefír), libová masa a ryby.



ÚKOL

Zapisujte si svůj jídelníček a uče se zařazovat přiměřené množství porcí mléka, mléčných výrobků, sýrů, masa a ryb! Přiměřený počet porcí prozradí tabulka v **příloze 5**. Připomeňme, že denně by měl být součástí jídelníčku jeden zakysaný mléčný výrobek a tvrdý 30% sýr či sýr přírodní.



TIP!

Dvakrát týdně by se měly na stole objevit ryby nebo rybí výrobky. Je sice pravda, že z pohledu obsahu cenných látek jsou pro náš jídelníček výhodnější ryby žijící ve studených mořích – makrela, sled' nebo tuňák, ale zcela jistě je více než dobré vyzkoušet i další druhy ryb včetně sladkovodních. Komu nechutná kapr, může si dopřát např. candáta, okouna nebo pstruha. Vyzkoušejte také pokrmy s mořskými plody!



NÁŠ RECEPT



Recept na pomazánku naleznete v **příloze 2**.

Chutná rybičková pomazánka



VYZKOUŠEJTE SE!

Odhadněte, která potravina dodá do našeho těla ve stejném množství (např. na 100 g) nejvíce bílkovin.

- tvaroh
- eidam (tvrdý sýr)
- jogurt

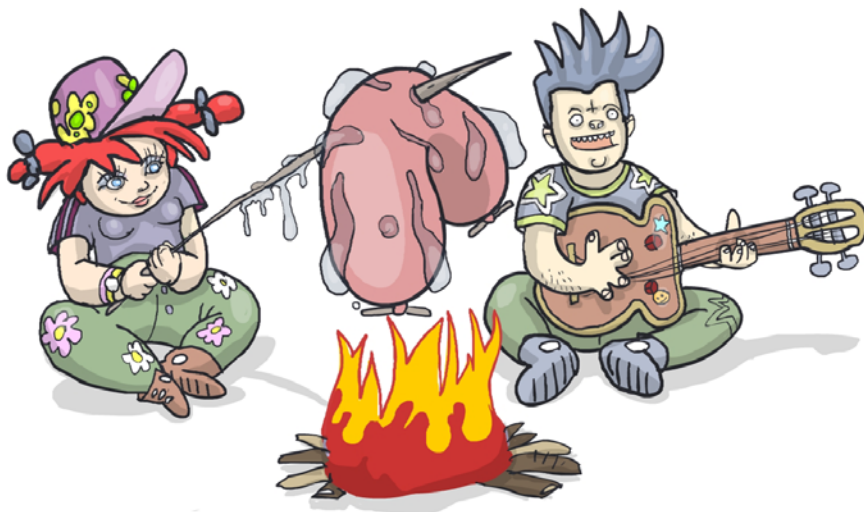
Řešení
b) eidam (tvrdý sýr)



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Proč jsou bílkoviny pro naše tělo nepostradatelné? Jak si vybírat správné potraviny obsahující bílkoviny? Odpovědi na tyto a další otázky se dočtete na straně 23.

Krok 7. Ach ty skryté tuky!



V sedmém kroku se začneme učit, jak si v jídelníčku ohlídat přiměřené množství tuků.

Když se řekne slovo tuk, mnoho z nás si představí něco nežádoucího, ale opak je pravdou. Naše tělo potřebuje tuky stejně jako sacharidy a bílkoviny. Jde jen o to, aby se jednalo o tuky vhodné a dodávali jsme je v přiměřeném množství.

Zaměříme se na to, abychom šetřili s tuky, které používáme na mazání na pečivo (máslo, rostlinné tuky) nebo jako přísadu do jídel (oleje, majonézy) a také tuky, které se ukrývají v potravinách.



ÚKOL

Při zapisování jídelníčku si hlídejte porce másla, rostlinných tuků, oleje a majonéz. Přiměřený počet porcí prozradí tabulka v **příloze 5**.

Hlídejte si i počet pokrmů a potravin, které obsahují velké množství skrytých tuků. Jedná se zejména o smažená jídla a jídla z rychlých občerstvení (smažené řízky, smažený květák nebo sýr, hranolky, hamburgery, tučné dresinky, smetanové zmrzliny a podobně), slané pochoutky (chipsy, arašidy, tyčinky, kreky), smetanové krémy, tučná masa, uzeniny a konzervy.



TIP!

Máslo nebo rostlinný tuk mažte na pečivo ve slabých vrstvách. Máslo je dobré nějakou dobu před konzumací vyndat z ledničky, aby změklo a lépe se roztíralo. Můžete také místo másla potřít chléb tvarohovou pomazánkou nebo si na něj dát tenký plátek sýra.



VMZKOUŠEJTE SE!

Uměli byste vybrat méně tučnou variantu jídla?



Vepřové maso tučné
25 g tuku na 100g



Vepřové maso libové
14 g tuku na 100 g

na 100 g ušetříme 11 g tuku



Niva
30 g tuku na 100g



Olomoucké tvarůžky
1g tuku na 100g

na 100 g ušetříme 29 g tuku



Čabajka (klobása)
31 g tuku na 100g



Kuřecí prsní šunka
2 g tuku na 100g

na 100 g ušetříme 29 g tuku



Tvaroh tučný
14 g tuku na 100g



Tvaroh polotučný
2 g tuku na 100g

na 100 g ušetříme 12 g tuku



VYZKOUŠEJTE SE!

Pokuste se seřadit následující dle tučnosti masa od nejvíce po nejméně tučné:

hovězí maso

vepřové maso

kuřecí maso

králíčí maso

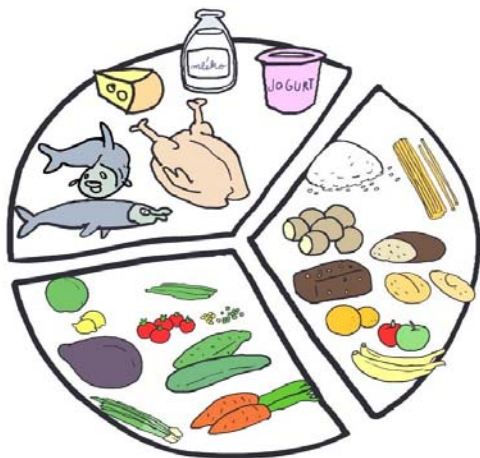
Řešení
vepřové maso, hovězí maso, králíčí maso, kuřecí maso



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Přečtěte si více k tématu tuků na straně 23.

Krok 8. Princip „Zdravého talíře“



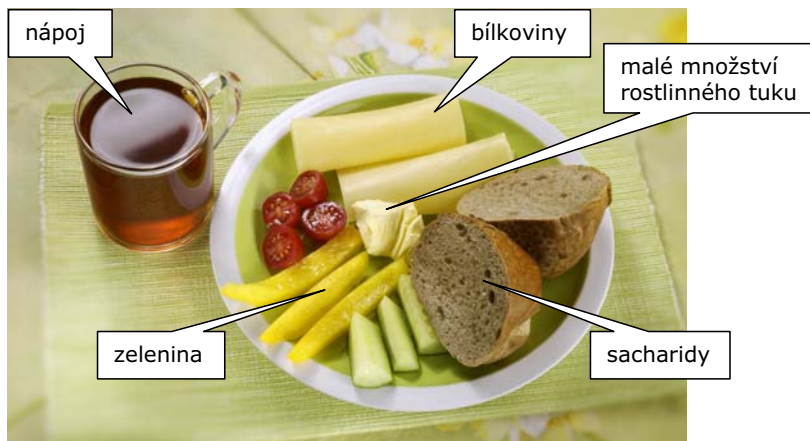
V předchozích krocích jsme se seznámili se základními živinami. V osmém kroku se seznámíte s pomůckou, kterou jsme nazvali „Zdravý talíř“.

Princip zdravého talíře nám pomůže zajistit, aby každé jídlo obsahovalo všechny potřebné živiny, a to ve správném poměru a množství. Můžeme ho využít především při servírování hlavních jídel, ale i snídaní či svačin.

Talíř rozdělíme na pomyslné třetiny. Přitom jedna bude obsahovat potraviny dodávající našemu tělu zejména bílkoviny – tedy maso, ryby, drůbež, druhá přílohu, dodávající našemu tělu především sacharidy (přílohy, pečivo, snídaňové cereálie, ovoce), a třetí zeleninu. Možná, že by se někdo mohl

pozastavit nad tím, že princip zdravého talíře nepočítá s tuky? Uvědomme si ale, že tuky jsou přirozeně obsaženy v potravinách a používají se při přípravě jídel. Pokud doplníte snídaní či svačinu zjevnými tuky (máslem, rostlinným tukem apod.), zařazujte je v malém množství. Každé jídlo by mělo být doplněno vhodným nápojem.

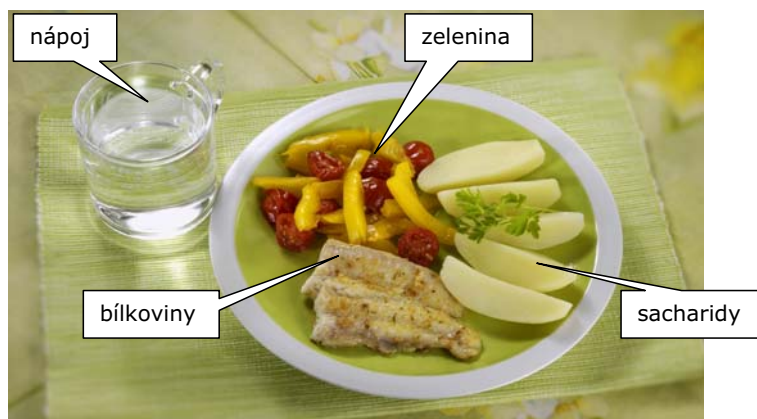
Ukázka principu „Zdravého talíře“ pro snídani



Ukázka principu „Zdravého talíře“ pro svačinu



Ukázka principu „Zdravého talíře“ pro oběd nebo večeři



ÚKOL

Zkoušejte uplatňovat princip „Zdravého talíře“. Pokaždé, když se to podaří, udělejte si do záznamového archu k danému jídlu smajlíka nebo jinou značku.



TIP!

V databázi potravin na www.hravezijzdrave.cz naleznete ukázky hlavních jídel, která jsou servírovaná právě dle principu „Zdravého talíře“.



VYZKOUŠEJTE SE!

Podívejte se na následující obrázky. Jsou jídla na nich zobrazená naservírována podle principu zdravého talíře?



obrázek č. 1



obrázek č. 2



obrázek č. 3

Riešení "Zdravého talíře" neodpovídá obrázek číslo 2.

Krok 9. U televize bez brambůrků!

Častým zlovykem dětí i dospělých bývá, že nejedí v klidu u stolu, ale při jiných činnostech. Pokud ale jíme vestoje, při chůzi, u televize či počítače, sníme často daleko větší množství jídla, které si ani mnoho nevychutnáme. Proto se v devátém kroku zaměříme na to, abychom jedli na místě k jídlu určeném a bez jiné činnosti.



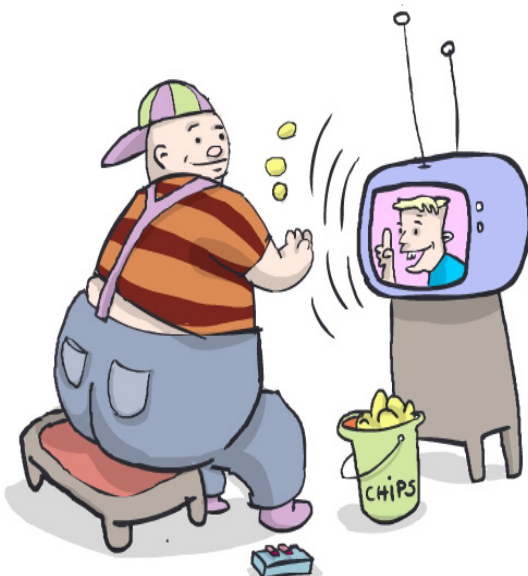
ÚKOL

Pokuste se co nejčastěji jíst jídlo u stolu (svačinu ve škole v lavici) a nedívat se při něm na televizi, nečíst nebo vykonávat jinou činnost! Za každý úspěch si udělejte do záznamů jídelníčku smajlíka nebo jinou značku.



TIP!

U televize a počítače bychom jíst sice neměli, ale pokud neodoláme, pak by bylo řešením nahradit nevhodné potraviny u televize potravinami vhodnými.





NÁŠ RECEPT

Zdravé „televizní talířky“

Honí-li nás mlsná u televize, nemusí to být zrovna chipsy či jiné méně vhodné potraviny, po kterých sáhneme. Inspirujte se našimi zdravými „televizními talířky“.



Talířek s nakrájenou zeleninou a jogurtem



Míchaný zeleninový salát s kousky balkánského sýra



Talířek s ovocem



Jednohubky z mrkve, tvrdého sýra a hroznového vína



Jednohubky z okurky



VYZKOUŠEJTE SE!

Na veřejných místech bývají umístěny různé automaty. Nejčastěji se v nich nabízí potraviny a nápoje, které dodají do těla mnoho cukru, nevhodných tuků a tím i také velké množství energie.

V nabídce automatů nalezneme také spoustu různých čokoládových tyčinek. Odhadněte – kolikrát více běžných druhů ovoce byste přibližně mohli sníst za jednu 50g čokoládovou tyčinku?

- 6x tolik ovoce
- 3x tolik ovoce
- 1x tolik ovoce

Rěšení! Správná odpověď je tedy a) Za 50 g čokoládové tyčinky by člověk mohl sníst 6x tolik (tj. až 300 g) ovoce. Čokoládová tyčinka dodá do těla energii 900 kJ, 50 g ovoce kolem 150 kJ.

Rěšení!



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Přečtěte si na straně 26 povídání o tom, jak nás ovlivňuje v jídelních návycích okolích či naše psychické rozpoložení.

Krok 10. Zdravé slavení!



Výjimečné příležitosti (oslavy, svátky, návštěvy, výlety, dovolené a podobně) nás často svádí k tomu, abychom zapomínali na naučené stravovací a pohybové návyky.

Drobná odchylení od naučeného režimu sice k životu patří, ale je důležité, abychom se díky nim neodchýlili od zdravého životního stylu na delší dobu.

Jedno přejedení v rámci oslavy či krátké vybočení z jídelního režimu během svátků není žádnou katastrofou. Je však nutné, abychom se co nejdříve vrátili k naučeným zásadám!



ÚKOL

Přemýšlejte, jak lépe zvládat výjimečné události. Jistě přijdete na mnoho možností, jak nahradit energeticky bohatá jídla za jídla lehčí a zdravější. Inspirujte se našimi recepty a nezapomínejte na pohybovou aktivitu!



TIP!

Při nejbližší příležitosti zkuste připravit „zdravou oslavu“.



NÁŠ RECEPT



Recept naleznete v **příloze 2**.

Narozeninový tvarohový dort s ovocem



ODKAZ PRO ZVÍDAVÉ

Podpora blízkého okolí je při změně životního stylu velmi důležitá. Proto určitě zaměřte pozornost na stranu 27, kde naleznete povídání *Jak nám (ne) pomáhají druzí*.

II. ČÁST

PRO ZVÍDAVÉ

Proč je důležitý jídelní režim?

Kdybychom chtěli vědět, proč je vhodné dodržovat jídelní režim, museli bychom se vrátit k našim prapředkům, jejichž způsob života byl od našeho hodně odlišný. Pro nás by byl určitě dnes už značně náročný. Naši předkové měli mnohem více pohybu, než máme my dnes. Lidé sice nechodili do fitness center, ale museli vynakládat mnohem více energie třeba jen na to, aby si zajistili potravu.

Dnes už nad tím vůbec nepřemýšlíme, a když potřebujeme chléb nebo máme chuť na koláč, jednoduše pro vše zajdeme do obchodu. Nebo maminka koupí mouku, mléko, máslo, vejce, ovoce a koláč upeče. Dříve si ale lidé museli vše sami zasadit, vypěstovat, potom sklídit a zpracovat. Pokud chtěli maso, museli jít na lov nebo chovat domácí zvířata a obstarávat je. Vlastně se velkou část dne starali hlavně o to, aby si zajistili dostatek potravy, což se jim ne vždy dařilo. Množství, ale také kvalita přijaté stravy byla závislá třeba i na ročním období. Tak například pravěcí lidé jedli více v době, kdy měli dostatek potravy. Jejich tělo bylo zvyklé v tomto období ukládat více tuku a vytvářet si tak zásobárnu energie pro přežití v čase, kdy potravy bylo málo. Přebytečný tuk tělo odbouralo v měsících „chudých, hladových“. Proto je nadváha nebo obezita netrápily tak jako nás dnes.

Jedna současná teorie, která se snaží přijít na kloub tomu, proč se obezita tolik rozšířila, říká, že během vývoje člověka si tento způsob hospodaření s potravou buňky organismu zapamatovaly. A stále se řídí naučeným heslem: „Ulož do zásob, co můžeš, přijdou horší časy“. Proto když dlouho hladovíme a nepřijímáme potravu pravidelně, tak po snědení třeba jen malého množství jídla má naše tělo sklon si ho zachovat v podobě tuku „pro období hladu“. Tyto horší časy my ale nezažíváme a zásoby už tělo neodbourává.

Tím, že budeme jíst pravidelně, získá tělo pocit, že si nemusí dělat zásoby a my nebudeme zbytečně přibývat na váze. Toto samozřejmě nejsou jediné rozdíly mezi námi a našimi předky. Pokud bychom chtěli vypsát vše, potřebovali bychom k tomu asi celou knihu. Snažíme se vám jen přiblížit, jak moc je důležité dodržovat pravidelný jídelní režim a k tomu se i dostatečně hýbat.

Proč bychom měli snídat?

SNÍDANĚ JE NEOPOMENUTELNÝM JÍDLEM DNE!

To, že člověk nesnídá, je často zlovyk. Snídat se dá naučit. A pro ty, kteří opravdu chtějí, máme pár rad.

JAK SE NAUČIT SNÍDAT?

- ✓ Ráno si na snídani udělejte čas. Je dobré nevstávat na poslední chvíli. Stačí vstát o deset minut dříve.
- ✓ Pokud máte po ránu nechuť k jídlu, zkuste začít nejprve pít trochu čaje nebo trochu mléka, dejte si kousek pečiva nebo kousek ovoce.
- ✓ Až si zvyknete a dokážete ráno sníst alespoň trochu jídla, zkuste postupně přidávat.
- ✓ Vstáváte-li opravdu velmi brzy a nedaří se vám v tak časnou hodinu snídat, vezměte si snídani s sebou do školy a najezte se ihned, jak to bude možné.

Proč bychom se měli pravidelně hýbat?

Již jsme si řekli, že zařazování pohybu do denního režimu je součástí zdravého životního stylu. Pohyb je pro naše tělo důležitý, protože pokud bychom se nehýbali a stále jen jedli, budeme přibývat na hmotnosti. Ale jsou tu i další důvody, proč pravidelně sportovat. Posilujeme tím pohybový aparát a předcházíme tak vadnému držení těla a úrazům jako jsou zlomeniny či podvrtnutí kloubů. Pohyb dále posiluje srdce a cévy, plíce, naši imunitu, činnost mozku a dalších orgánů.

Slovem „pohyb“ myslíme **běžný (rutinní) pohyb**, tedy běžné denní aktivity (moc se u nich neunavíme, nezapotíme a také se u nich o moc nezvedne srdeční tep) a **aktivní pohyb – sportování** (u kterého se více unavíme, zapotíme a zvedne se při něm tep – cítíme, jak nám rychleji „bije“ srdce, zrychluje se a prohlubuje dýchání).

Každou aktivitou vydáme nějaké množství energie! Na aktivní pohyb jí spotřebujeme nejvíce, rutinním pohybem méně a nejméně je jí třeba, když neděláme nic – tedy kdy jen tak lenošíme, sedíme u počítače nebo u televize.

Bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerální látky

Abychom zajistili správný vývoj a funkci našeho organismu, musí naše strava obsahovat všechny základní živiny. Mezi základní živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerální látky.

Bílkoviny – jinak také proteiny – jsou pro nás nepostradatelné, protože jsou základními stavebními kameny organismu. Ve stravě přijímáme bílkoviny dvojího původu – živočišné a rostlinné. Základním stavebním kamenem bílkovin jsou aminokyseliny (AMK). Některé z AMK jsou esenciální (nezbytné). Tyto AMK si tělo neumí vytvářet samo a musí je přijímat potravou. Podle obsahu a poměru esenciálních AMK se bílkoviny dělí na plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotné bílkoviny obsahují všechny esenciální AMK v potřebném množství a v optimálním poměru. Patří sem hlavně bílkoviny živočišného původu. Poměr rostlinných a živočišných bílkovin by měl být 1:1. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, rybách, mléčných výrobcích, vejcích a luštěninách.

Sacharidy tvoří základ stravy a jsou pro organismus významným zdrojem energie. Jsou nezbytné pro správné fungování mozku. Sacharidy dělíme na jednoduché, které jsou běžně označovány jako cukry a na tak zvané komplexní (polysacharidy), což jsou stavbou „složitější“ sacharidy. Do skupiny jednoduchých sacharidů patří cukr obsažený v cukrové řepě, ovocný cukr nebo hroznový cukr a další. Jednoduché cukry bychom v naší stravě měli co nejvíce omezit. Ze stravy můžeme tedy zcela vyloučit všechny sladkosti, sladké nápoje aj. Nicméně pro ty z vás, kteří se hojně věnujete sportu, jsou jednoduché cukry pohotovým zdrojem energie. Významným zdrojem sacharidů jsou obiloviny a výrobky z nich (mouka, pekárenské výrobky, ovesné vločky a podobně), přílohy (brambory, těstoviny, rýže), luštěniny, zelenina a ovoce, které obsahují komplexní sacharidy včetně vlákniny, tedy stavbou „složitější“ cukry.

Vláknina je vlastně buněčná stěna rostlin a je pro člověka téměř nestravitelná. Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina na sebe váže vodu, tedy snadno nabobtná a naplní žaludek, což vyvolá pocit sytosti. Nerozpustná vláknina zvětšuje objem střev – podporuje jejich vyprazdňování. Mohli bychom si ji představit jako „koště“, které nám pomáhá vyčistit střeva od škodlivých látek. Další pozitivní vlastností vlákniny je její schopnost navázat na sebe některé pro tělo nežádoucí látky. Vlákninu obsahuje především celozrnné pečivo, obilné vločky, ovoce a zelenina.

Tuky jsou pro naše tělo koncentrovaným zdrojem energie. Základní stavební složkou tuků jsou nasycené a nenasycené mastné kyseliny a jejich vzájemný poměr určuje kvalitu tuku. Vhodnější jsou ty tuky, v nichž převažují kyseliny nenasycené, tzn. rostlinné oleje a tuky z těchto olejů vyrobené. Při hodnocení množství tuku ve stravě nesmíme zapomenout na tzv. skryté tuky, které jsou obsaženy téměř ve všech potravinách.

Tuky dodávají stravě hutnost, jemnost, chuť a jsou zdrojem již zmíněných mastných kyselin. V rostlinných a rybích olejích a kvalitních rostlinných tucích je celá řada lidskému organismu prospěšných látek. Jsou také nezbytné pro vstřebání vitamínů A, D, E a K.

Nenasycené tuky jsou součástí rostlinných olejů (olivový, řepkový, slunečnicový, sójový apod.), ořechů a ryb a měly by představovat asi 2/3 celkového denního příjmu tuků. Tento druh tuků působí na náš organismus příznivě a na rozdíl od nasycených tuků snižuje riziko vzniku srdečně - cévních onemocnění. Rostlinné tuky a také tuky obsažené v rybím masu bychom měli v naší stravě upřednostňovat.

Nevhodný je nadbytečný příjem zejména živočišných tuků. Zdraví škodí také konzumace přepalovaných tuků, k čemuž dochází např. při smažení, fritování při vysokých teplotách.

Vitamíny a minerální látky bychom si mohli představit jako malé pomocníky, kteří však v našem těle dělají nezastupitelnou práci. Když některý z nich chybí, pak většinou naše tělo není úplně v pořádku. Vitamíny a minerální látky musíme do těla dodávat stravou, protože většinu z nich nedokáže vytvořit samo. Není jich však potřeba tolik, jako bílkovin, sacharidů či tuků. Běžná pestrá strava obsahuje všechny tyto vitamíny a minerální látky v dostatečném množství. Pozor si ale musejí dávat lidé, kteří z různých důvodů nejedí vůbec maso, mléčné výrobky ani vejce, např. přísní vegetariáni.

Jednotlivé vitamíny jsou označovány velkými písmeny abecedy. Je jich velmi mnoho, ale my si představíme jen ty nejdůležitější. Povíme si, k čemu v těle slouží a ze kterých potravin je můžeme získat.

VITAMÍN A – pomáhá tělu, aby se dobře vyvíjelo a rostlo. Podporuje dobrý zrak, chrání pleť před akné (pupínky, které se vyskytují u dětí a mladých lidí v pubertě) a také před vznikem rakoviny kůže. Získáváme ho především z potravin živočišného původu, nachází se např. v játrech, másle, mléčných výrobcích, žloutku a mořských rybách. Lidské tělo si dokáže vitamín A také vyrobit z tzv. karotenoidů, které se nacházejí v zelenině (mrkev, petrželová a celerová nať, rajčata, paprika, špenát, kopr) a ovoci (meruňky, broskve, nektarinky).

VITAMÍNY SKUPINY B – vitamínů, které patří do tzv. skupiny vitamínů B, je velmi mnoho, např. B1 – thiamin, B2 – riboflavin, B3 – niacin, B6 – pyridoxin, B9 – kyselina listová, B12 – kobalamin. Hlavními zdroji těchto vitamínů jsou obilniny, luštěniny, kvasnice, vejce, mléko, zelenina, obilné klíčky, vnitřnosti a ryby. Při jejich nedostatku se můžete cítit unavení, trpět zácpou, nechutenstvím, lámavostí nehtů nebo praskáním ústních koutků. Vitamíny této skupiny jsou důležité pro krvetvorbu a funkci nervové soustavy.

VITAMÍN C (kyselina askorbová) – je jedním z nejdůležitějších vitamínů a věříme, že už jste o něm mnohé slyšeli. Získáváme jej především z čerstvé zeleniny a ovoce. Je velmi důležitý pro odolnost organismu proti infekcím, podporuje hojení ran. Vitamín C bychom měli do našeho těla dodávat ve větším množství zejména v obdobích, kdy je zvýšený výskyt chřipkových onemocnění, nebo jsme nachlazení a dále v období, kdy jsme vystaveni větší fyzické nebo psychické zátěži.

VITAMÍN D – se v přírodě vykytuje jen zřídka. Vytváří se v kůži působením slunečních paprsků. Můžeme jej také získat z potravy. Nachází se např. v mléku, rybím tuku, vejcích a v tučných mořských rybách. Tento vitamín potřebujeme především pro správný vývoj našich kostí a zubů, ale i pro lepší odolnost.

VITAMÍN E – získáváme z obilných klíčků, rostlinných olejů, žloutku, masa nebo mléka. Je důležitý pro náš růst a podporuje hojení ran.

VITAMÍN K – hlavním zdrojem vitamínu K je listová zelenina, tedy například špenát, nebo hlávkové zelí. Dalšími zdroji jsou rajčata, mrkev, červená řepa a další. Nedostatek vitamínu se projevuje nedostatečnou srážlivostí krve.

MINERÁLNÍ LÁTKY potřebuje naše tělo většinou ve velmi malém množství. Pro správný vývoj kostí a zubů je velmi důležitý dostatečný přísun **vápníku** (chemická značka Ca).

Vápník obsahují zejména mléčné výrobky, ořechy, mák, fazole, některé druhy zeleniny a černý chléb.

Kuchyňská sůl je zdrojem **sodíku** (chemická značka Na) a **chlóru** (chemická značka Cl). Její nadměrná spotřeba způsobuje problémy s krevním tlakem. Protože je sůl obsažena v pečivu, v sýrech i v uzeninách, dostatečně tím pokryje naši potřebu. Proto budme při používání soli velmi obezřetní a vyhněme se nepřiměřenému dosolování pokrmů. Při kuchyňské úpravě lze částečně sůl nahradit bylinkami, např. saturejkou, libečkem, bazalkou, tymiánem a podobně.

Naše tělo potřebuje i další minerální látky jako je **draslík, fluor, železo, jód** a jiné. Každá z nich má v těle svou úlohu a její nedostatek se na našem těle projeví. Abychom našemu tělu zajistili přísun všech potřebných látek, měla by být naše strava vyvážená a pestrá.

Pravidla vhodného pitného režimu

V desateru kroků ke zdravému životnímu stylu jsme si řekli, proč je pro nás tolik důležitý pitný režim. Abychom si jej zajistili, můžeme se řídit následujícími pravidly:

- ✓ Denně bychom měli vypít asi 1,5–2 litry tekutin.
- ✓ Pokud se pohybujete v prostředí s vyšší okolní teplotou, je velmi teplé počasí nebo sportujete, potřeba tekutin stoupá.
- ✓ Základem pitného režimu by se měly stát nesladké nápoje – obyčejná voda, ovocný čaj, občas minerálka nebo případně voda s malým množstvím džusu nebo sirupu.
- ✓ Sladké nápoje, jako jsou limonády nebo minerálky s příchutí, někdy obsahují zbytečně moc energie, proto si dopřejte na chuť nejvýše 1 sklenku denně.
- ✓ Lehce slazené nápoje jsou dobré jako osvěžení a zdroj energie při sportu.
- ✓ Budme obezřetní i při zařazování džusů. Ač jsou všeobecně považovány za „zdravé“ nápoje, obsahují velké množství cukru a tudíž i energie. Nevyřazujeme je zcela z pitného režimu, ale zařadíme je občas a pokud možno zředěné vodou (poměr 1 díl džusu na 2 díly vody).
- ✓ Existují také nápoje s umělými sladidly. Jsou většinou označeny slovem light (čti lajt). Dodají nám sice méně energie než nápoje slazené cukrem, ale ani s konzumací těchto nápojů bychom to neměli přehánět.
- ✓ Do celkového příjmu tekutin se počítají i všechny „tekuté“ potraviny (např. mléko, kefíry, kyška, acidofilní mléko aj.) a „tekutá“ jídla (např. polévky, omáčky aj.). Více vody obsahuje i zelenina a ovoce, např. meloun.
- ✓ To, že bychom neměli pít nápoje alkoholické, snad ani nemusíme připomínat!
- ✓ Pro děti není vhodná ani káva, colové či různé energetické nápoje.
- ✓ Pijte pravidelně. Není dobré vypít mnoho tekutiny najednou.

Jak zvládnout podněty, které nás vybízejí k jídlu?

Jídlo konzumujeme proto, aby naše tělo mohlo fungovat. Signálem, že se máme najíst, by měl být hlad. Avšak existuje řada podnětů, které nás provokují ke konzumaci jídla, i když hlad nemáme. Nejčastěji jsou to situace, kdy je jídlo spojeno s něčím příjemným, nebo když na nás působí samotné jídlo, které nám chutná. Někdy také jíme, protože se nudíme, nebo jídlem zaháníme strach, úzkost nebo napětí. Pokud i vás často vybízí k jídlu jiný podnět než pocit hladu, pak věnujte pozornost následujícím odstavcům, které napoví, jak se v těchto situacích chovat.

✓ Často jím ve stoje, na různých místech a jídlo nezřídka doprovází jiné činnosti

Jíst bychom měli pokud možno u stolu, v klidu a nerušení žádnou jinou činností. Někdy sníme spoustu jídla navíc právě proto, že nevnímáme, co jíme. Tu a tam si vezmeme nějakou dobrotu přímo z ledničky, u televize zobeme brambůrky, oříšky, bonbóny, občas si dáme jídlo navíc u kamaráda, u babičky, v rychlém občerstvení, v kině či při nákupu. Přijatá energie se pěkně napočítává a střádá a kilogramy pomalu přibývají.

Pokud chcete začít žít zdravěji a zamezit tomu, aby vás tížily nadbytečné kilogramy, pak se snažte jíst vždy jen u stolu a bez jiné současné činnosti. Znamená to, že po cestě ze školy nezaskočíte do cukrárny, nebudete ležet na váleňdě, číst si a uzbávat dobrotu. Pokud se nebudete moci zbavit zlozvyku jedení u televize či počítače, pak alespoň nepříliš zdravé dobrotu nahradte talířkem nakrájené zeleniny.

✓ K jídlu mě lákají nejruznější dobrotu, které mám v dohledu, nebo když druzí jedí

Pro mnohé lidi je pouhý pohled na lákavé jídlo nebo na to, jak ostatní jedí, podnětem, aby začali jíst, i když nemají hlad. Velkou pomocí jim tedy bude, když odstraní všechna lákadla ze svého dohledu, či nebudou vůbec k dispozici.

Všechny potraviny by měly být jenom v kuchyni, do žádné jiné místnosti nepatří. Také v kuchyni si uspořádejte jídlo tak, aby lákavá jídla, kterým se těžko odolává, byla vzadu, aby při otevření spíže či ledničky nebyla vidět.

✓ Když mám před sebou dobré jídlo, sním ho mnoho, chodím si často přidávat

Dobrou pomůckou pro zmenšení porcí je používání talířků menších rozměrů, než je zvykem. Místo větších talířů, na které se běžně podává hlavní jídlo, užívejte menší dezertní talířky a čajové lžičky místo polévkové lžice. Když si dáte stejné množství jídla na malý a velký talíř, bude se zdát, že na malém je jídla daleko více. Množství jídla, které skutečně sníte, se tím sníží.

Druhým důvodem užívání menšího nádobí je, že na menší talířek se vejde menší porce. Často jsme totiž zvyklí sníst to, co nám dají na talíř druzí. Ti však těžko odhadnou, jaké množství naše tělo potřebuje. Správným regulátorem v příjmu potravy jste jenom vy. Je lepší, pokud máte opravdu hlad (a ne pouze na něco chuť), si raději po malé porci přidat, než sníst automaticky velkou porci. Můžete také uplatnit **pravidlo JJP** – tedy **Jez Jen Polovinu** porce, než je obvyklé.

✓ Často jím mezi jídly, jím z nudy, nebo když jsem nervózní

Zkuste se zamyslet, které okolnosti přispívají k tomu, že se pustíte do jídla, zejména v období mezi jídly, i když nemáte hlad. Stalo se, že vás po příchodu ze školy honí mlsná, a i když jste po obědě, myslíte na nějakou dobrotu – ne z pocitu hladu, ale protože máte zkrátka jen chuť? Nebo je neděle odpoledne, prší, nemůžete uskutečnit naplánovaný program, nemáte co dělat, tak hledáte něco dobrého k snědku.

Někdy můžete mít tento pocit také při tom, když se učíte a po chvíli vás to přestává bavit. Jdete se projít po bytě a najednou se ocitáte v kuchyni, kde se vždy najde něco k snědku. Existuje jistě řada podobných situací, které nás provokují k jídlu, i když nemáme hlad.

ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

Zamyslete se, co právě u vás přispívá k tomu, že se pustíte do jídla, zejména v neplánovaných obdobích mezi jídly a napište tyto situace na papír nebo do deníčku. A jak tyto situace zvládat?

Musíte si je uvědomit a učeně řečeno najít si náhradní chování, které je neslučitelné s jedením a které budete v těchto situacích používat. Když se taková situace dostaví,

řeknete si zázračnou formulkou „umím kontrolovat své jednání tím, že se zapojím do činnosti, která mě baví“.

Náhradní činnost však už musíte mít předem připravenou. Můžete si pustit oblíbenou hudbu, dát si sprchu, jít na procházku, zacvičit si a podobně. Zkuste si napsat další náhradní činnosti!

Jak nám (ne)pomáhají druzí?

Při změně životního stylu a obzvláště při hubnutí a udržování hmotnostních úbytků je velmi důležité, jak nás podporují ostatní lidé. Největší oporou by nám jistě měli být naši nejbližší - rodiče, prarodiče, sourozenci, kamarádi či partneři. Pokud jsou nám příkladem a pomáhají nám, pak je to jistě výborné.

Může se však přihodit, že v nich podporu nenaleznete. Není to však důvod, proč byste se na cestu za zdravým životním stylem nemohli vydat sami a podporu se učit postupně získávat. Mějte také na mysli, že nám často druzí nejsou nápomocni ne proto, že nechťejí, ale proto, že nevědí jak.

ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

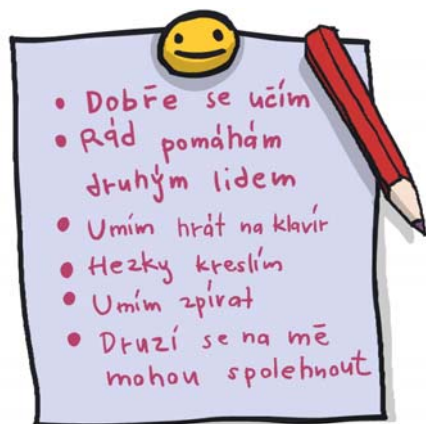
Zamyslete se nyní a napište si na papír či do deníčku jména osob, které by vám v cestě za zdravým životním stylem a hubnutím mohly být nápomocny.

Lidem, kteří chtějí pomáhat, musíme dávat jasně najevo, co od nich konkrétně potřebujeme. Zkuste je o pomoc požádat a předem si připravte konkrétní návrhy, jakým způsobem by mohli svou podporu realizovat. Požádejte je například, aby před vámi nejedli nebo vám nenabízeli potraviny, které vás lákají. Učte se říkat si druhým o přiměřenou porci, navrhnete společnou pohybovou aktivitu a podobně.

Pokud se v našem okolí vyskytnou lidé, kteří se nám snaží naše úsilí mařit, nedopřejme jim, aby dosáhli svého. Takoví lidé používají různé metody, jak nás znejistit. Posmívají se nebo naopak nám pochlebují a falešně nás ujišťují, že vlastně nic na svém životním stylu měnit nemusíme.

Velmi často se ukazuje, že právě posměváčci či pochlebovači jsou lidmi, které také něco trápí. Chytrý a sebevědomý člověk nemá potřebu nikomu ubližovat. Někdy se i my sami chováme tak, že z nás druzí vycítí nejistotu a zneužijí toho. Učme se tedy vážit si sami sebe! Každý z nás si dokáže na sobě určitě najít něco hezkého, něco co mu jde a je v tom dobrý.

TIP!



Napište si na kartičku, čeho si na sobě vážíte, co umíte, v čem vynikáte! Lísteček si dejte na viditelné místo a vždy, když budete klesat na mysl, protože se nebude až tak dobře dařit měnit návyky nebo něco zkrátka v životě nezvládnete, své klady si připomeňte!

III. ČÁST

RODIČE - POMOZTE NÁM ŽÍT ZDRAVĚ!

Vážení rodiče,

držíte v rukou brožurku, jejímž cílem je pomoci dětem a dospívajícím na cestě za zdravějším životním stylem. O životní styl dítěte se rodiče většinou začínou intenzivněji zajímat až ve chvíli, kdy se objeví nějaký zdravotní problém, jako je například nadváha či obezita. Léčba nadváhy a obezity u dětí a dospívajících je v mnoha ohledech složitější, než u dospělých. Vyvíjející se organismus má totiž specifické nároky na výživu a v mnoha případech tak nepřichází v úvahu žádná striktní dietní opatření.

Jedinou možností je pak postupná a pozvolná změna stravovacích a pohybových návyků, která vede k zastavení nárůstu nadbytečných kilogramů, případně u vyšších stupňů obezity k jejich pomalé redukci. Tento postup je však v mnoha ohledech velmi komplikovaný, a je proto velmi žádoucí, aby se u dítěte nadváha či obezita, pokud možno, vůbec nerozvinula, nebo byla podchycena včas.

Ať již jste se začeti do těchto řádků proto, že vaše dítě již nadbytečné kilogramy trápí či z preventivních důvodů, věrte, že jste udělali první krok k tomu, abyste se stali Vašemu dítěti efektivními pomocníky na jeho cestě k tělesnému i duševnímu zdraví.

Několik užitečných rad pro dospělé

Rodina - mocný model!!!

Rodina sehrává při formování správných stravovacích a pohybových návyků velmi důležitou úlohu. Je daleko významnější než známí hrdinové, herci, zpěváci, sportovci či později vliv vrstevníků, učitelů apod. Rodiče jsou mocným vzorem, který ovlivní, jak se bude primárně dítě chovat ve vztahu k jídlu a pohybu!

Tak jako asijské děti berou za normální kořeněná jídla, bude vaše dítě pokládat za normu, že součástí každého jídla je zelenina (i když třeba jenom jako ozdoba na talíři), když na to bude od mala zvyklé. Pokud bude rodinným zvykem podávat ovoce třeba ve formě salátu místo dezertu, dítě to bude považovat za přirozenou součást stravy. Když bude tatínek vášnivý rybář nebo maminka milovnicí ryb a stane se rituálem, že si rodina vždy v neděli dopřeje nějakou výbornou rybu, bude to něco jiného, než když je rodinnou tradicí jíst rybu jednou do roka a ještě tatínek namítá, že by radši na Štědrý den řízek než kapra.

A není to jen o skladbě, ale i o množství. Jestliže se léta automaticky servíruje na talíř pět knedlíků, snížení na tři může být vnímáno jako omezení. Pokud jsme zvyklí na tři, bere se to jako norma. Důležité je očekávání - jestliže sázím a neočekávám, že vyhraji, netrpím, když opakovaně nevylosuji má čísla. Jestliže je dítě zvyklé jíst zdravé potraviny a neočekává stále sladkosti, považuje to za normu a ne za dietu. Každé dítě by mělo být vedeno k tomu, aby se radovalo ze zdravého, chutného, vyváženého jídla, které by mělo být základem stravovacích návyků, ze kterých lze občas vybočit.

Vytvořte dítěti přiměřené hranice

Rodiče by měli udávat základní směr zdravého životního stylu, určit hranice (mantinely), v rámci kterých ale nechají dítěti flexibilitu a možnost výběru.

To, že dítěti nechají větší volnost, rozhodně neznamená, že neovlivňují množství, druh a skladbu jídla, které sní. Vždyť rodiče od narození dítěte určují, které potraviny budou doma a které doma nebudou a ovlivňují chuťové preference dětí. Rodiče jsou zodpovědní za to, jaké jídlo dětem nabízejí a kdy jim ho nabízejí a děti jsou zodpovědné za rozhodnutí, kterou potravinu si z nabízených zvolí.

Rodič může diplomaticky nabídnout a nechat na dítěti rozhodnutí, jestli bude např. chtít mrkev syrovou nebo vařenou, pokud syrovou, zda nakrájenou na špalíčky a namáčet si ji do dipu, zda nastroumat s jablkem nebo jestli ji chce na svačinu nebo jako součást večeře. Nediskutujeme tedy, zda zeleninu ano nebo ne, ale dáme vybrat, v jaké formě se bude konzumovat.

Vězte, že zákazy nevedou k úspěchu

Častým jevem bývá přeceňování významu jídla, kdy se otázky kolem jídla, případně váhy stávají centrem pozornosti. Nadměrná rodičovská kontrola, včetně zákazů určitých potravin, zvyšuje nebezpečí vzniku nesprávných stravovacích návyků a může činit zejména dívky náchylnější jak k obezitě, tak k poruchám příjmu potravy.

Zakázané jídlo je dělá žádoucnějším. Žádná potravina v rozumném množství není nebezpečná. Většina potravin se dá nahradit potravinami podobné chuti ale s výhodnějším složením. A úplně nejlepším řešením je rozšiřovat spíše rejstřík potravin pro dítě tak, aby si oblíbilo nějaké zdravé jídlo samo. Metody, jak na to, závisí samozřejmě na věku dítěte.

Děti budou jíst to, co jim chutná. Je tedy výhodné přimět je k tomu, aby měly rády např. zeleninu a ovoce, a ne jim zakazovat nevhodná jídla. Pokud je přimějeme ke konzumaci vhodných potravin, nebudou jim již místo na konzumaci tučných jídel a nebudete je muset zakazovat. To, že nakoupíte domů zeleninu, ovoce či jiné vhodné potraviny je důležitý krok, ale nestačí. Výhodou méně zdravých jídel je především jejich snadná dostupnost.

Proto, chcete-li nabídnout dítěti zeleninu, musí být připravená ke konzumaci stejně „snadno“ jako chipsy. To znamená nakrájená a atraktivně naservírovaná na talířku. Pamatujeme na to, že nevhodná strava škodí nejen dětem s nadváhou, ale i těm štíhlým, u kterých způsobuje stejně tak jako u obézních zubní kazy, bolesti břicha, zácpu, výkyvy nálad, závislost na sladkém apod.

Nenechte vymizet přirozené signály sytosti

Někteří výzkumníci poukazují, že příliš pevná rodičovská kontrola nad tím, co děti budou jíst, může být kontraproduktivní, protože to může působit proti dětské přirozené schopnosti vnímat hlad a pocit nasycení.

Rodiče tak nechtěně podporují budoucí přejídání dítěte tím, že u něj tlumí fungování signálů hladu a nasycenosti. Pokud se rodiče moc soustředí na to, že má dítě dojíst to, co mu někdo jiný naložil na talíř, nebo je naopak striktně v jídle omezují, odnaučují je reagovat spontánně na signály hladu a nasycenosti, jako to dítě umělo při narození. Dítě jí přes moc nebo naopak tajně a vytváří si pocity viny ve vztahu ke konzumaci jídla.

Dávejte dítěti na talíř menší porce, ať si raději, když nemá dost, přidá. Jakmile je toho dítě schopno, ať si nabírá samo. Nechte dítěti samotnému určovat si množství potravy,

kteří sní, ono nejlépe ví, kdy má hlad a kdy už je nasycené. Nechte dítěti rozvíjet vnitřní fyziologické signály hladu a nasycenosti, nenuťte ho dojídat, nebraňte v přidávání si. Pokud už má tyto signály narušené, jděte mu příkladem.

Pochvala je nejcennějším výchovným prostředkem!

Děti jsou šťastné, když jim věnujete pozornost a často se snaží vás upoutat i špatným chováním, jen abyste si ho všimli. Pokud dítě neustále kritizujete, poukazujete jenom na to, co špatně udělalo, káráte ho, mnoho tím nedocílíte.

Kritika dítěte, zejména nadměrná, většinou ke změně chování nepovzbuzuje. Když budete dítěti stále nadávat, že je líné, že pořád sedí před televizí, a že takto nikdy nezhubne, bude tam sedět i nadále. Když ho však pochválíte, jak šlo včera svižně při procházce, půjde s vámi zase.

Čím menší změna v jídelníčku či v jiném návyku se udělá, tím je trvalejší.

Dobrou zprávou je, že aby jedinec nebo rodina nepřibírala dále na váze, není třeba dělat žádné dramatické změny v chování a není třeba, jak již jsme naznačili, držet diety. Nevhodné stravovací a pohybové návyky, které se u vás a dětí vyskytovaly často mnoho let, se nemohou změnit přes noc. Budeme usilovat o to, aby tyto nové návyky vydržely až do konce života.

Uvědomte si, že změnit návyk je stejný proces, jako když učíme dítě jezdit na kole nebo hrát tenis, nebo když vy jste se učili řídit auto. Nenaučíte se to ze dne na den, ale učíte se to po malých postupných krocích. Musíte to stále opakovat, než vám to vejde do krve a samozřejmě při tom i chybujete. Soustředíte se na malé změny, které však mohou mít na zdraví rodiny velký dopad. Neznamená to, že se úplně vzdáte tradičních jídel.

Rozhodně je špatným řešením, pokud matka přijde s tím, že od zítřka začíná zdravě vařit a že začnou nový diametrálně odlišný život. Sami víte ze svých hubnoucích zkušeností, že čím větší změnu uděláte, tím je menší naděje na udržení této změny. Stačí opravdu malé změny v každodenní rutině, které mají velký význam pro zlepšení stravování celé rodiny a k udržení zdravé váhy. Inspirujte se v přílohách 6 a 7. Naleznete desatero rad, jak postupovat při sestavování vhodného (nejen) dětského jídelníčku a ukázky rámcových jídelníčků.

Jen to chování, které je pozitivně posíleno, tj. přináší do života více pozitivních než negativních aspektů, má šanci se v životě dítěte realizovat!

DEJME SLOVO LÉKAŘI

Tato brožura by zcela jistě nebyla úplná, kdybychom v ní nedali slovo lékařům, pro které se stává řešení nadváhy nebo obezity dětí a tudíž i vedení rodin k ozdravení životního stylu takřka „denním chlebem“. Vybrali jsme několik nejčastějších dotazů, které bývají ze strany rodičů lékařům pokládány.

Na dotazy odpovídá endokrinoložka MUDr. Božena Kalvachová, CSc.

V těhotenství jsem hodně přibrala, dítě se narodilo s porodní váhou přes 4 kg. Mám se obávat, že bude mít problém s nadváhou?

Ano, s velkou pravděpodobností. Je prokázáno, že pokud těhotná žena ztloustne, zejména v posledních měsících těhotenství (více než 10 kg), pak nadbytečné kalorie, které placentou posílá dítěti, způsobí nadměrnou tvorbu tukových buněk. Podobně se stává i dětem matek-diabetiček, které nejsou dobře kompenzovány léčbou inzulínem.

Moje dítě se narodilo v termínu, ale bylo podvyživené, porodní váha byla méně než 2 kg a měřilo jen 45 cm. Teď jsou mu 3 roky a je obézní. Jak je to možné?

Vysvětlujeme si to tím, že energetické strádání v nitroděložní fázi vývoje dítěte vytvoří změny v přeměně látkové ve smyslu nastavení šetrného typu metabolismu. Po narození, když nabídka živin a energie je dostatečná, nebo často nadměrná, se nastavení nedokáže adaptovat a organismus ve zvýšené míře hromadí energii do tukových zásob. Takové děti mají ještě další problém – snadno se u nich vytváří rezistence na inzulín, do budoucna je nebezpečí vzniku cukrovky 2. typu.

Moje dítě nemá zájem o sport, nejradši by jen sedělo, ani chůze ho nebaví. Jinak ani moc nejlí ve srovnání s vrstevníky. Mělo by se více hýbat?

Pohyb je jednou ze základních vlastností živé hmoty a typický pro mláďata všech živočichů, nicméně pohybová aktivita u dětí je různá. Dá se odhadnout již v nejujtlejším věku a bohužel u těch dětí, které jsou rizikové ke vzniku nadváhy, je od narození snižena. Kromě výdeje energie při chůzi a práci se snižuje také spotřeba na základní životní děje, bazální metabolismus. Svaly ochabují, enzymy v nich snižují výkon, nárůst váhy u svalově oslabeného dítěte může činit až 10 kg za rok.

Pro podporu pohybu svědčí v této souvislosti i výzkumy, které prokázaly přítomnost receptorů pro inzulín v kosterním svalstvu. Inzulín tam využívá krevní cukr ke zpracování. Jestliže sval je zatěžován minimálně, krevní cukr není využit jak náleží, inzulín nenachází jedno z významných míst svého uplatnění a vše může končit jako inzulinorezistence, čili necitlivost na inzulín – a odtud je již krůček k rozvoji cukrovky 2. typu.

Takže je třeba najít takovou pohybovou aktivitu, která dítě těší, nepůsobí mu problémy, je schůdná během celého roku a v té je podporovat nejen finančně a provozně, ale být u toho, nejlépe společně.

Babička referuje: „Rodiče se rozvádějí, kluk je z toho nervózní, tak aspoň u nás má zázemí, chutná mu, ale nějak tloustne. Co máme dělat?“

V rodinách, které jsou dysfunkční, se dítě stává obětí sporů mezi členy rodiny a je stresované. Kromě toho, že často hledá útěchu ve sladkostech a jídle – mnohdy nabízených jako kompenzaci právě prarodiči, se v jeho organismu aktivují stresové hormony. Je prokázáno, že později, obvykle v pubertě, se tato aktivace projeví jako selhání regulací pro zpracování krevního cukru a hrozí nebezpečí metabolického syndromu. Označujeme tak komplexní ohrožení ve smyslu necitlivosti tkání na inzulín, zvýšení krevního tlaku, porušenou hladinu krevních tuků a centrální hromadění tuků, zejména v oblasti břicha. V jedné naší studii jsme potvrdili, že výskyt dysfunkčních rodin byl u sledovaných obézních dětí trojnásobně vyšší než v běžné populaci. Když už ke

konfliktům zásadního charakteru mezi rodiči dochází, měli by si toto nebezpečí uvědomit a snažit se o nějaké rozumné řešení. Ještě podotýkám, že dítě může strádat emočně nejen při problémech v rodině, ale i ve škole nebo při změnách psychické reaktivity v důsledku psychiatrických onemocnění.

Už jedno obézní dítě máme. Jsou nějaké možnosti, jak předejít nadváze u sourozence, který se mi má brzy narodit?

Jak již bylo zmíněno, neměla byste nadměrně ztloustnout v posledních měsících těhotenství. Dále byste se měla snažit kojit tak dlouho, jak to půjde. Mateřské mléko je nejen optimální svým složením, ale obsahuje také adiponektin - hormon, který má velký význam v regulaci tukové tkáně a zpracování živin. Neměla byste přisazovat nápoje. Zvykání dítěte na sladkou chuť by mělo probíhat postupně a pomalu. Vedte dítě od počátku k „jídlní kultuře“, to znamená jíst v klidu, dobře žvýkat, nabízejte menší a častější porce. Vedte děti k pohybu, nejlépe osobním příkladem.

Je pravda, že v pubertě obezita zmizí, že z ní dítě tak zvaně „vyroste“?

Sama rozhodně nezmizí, spíše naopak. Statistika říká, že puberta patří k velmi rizikovým obdobím vzniku nadváhy a navíc přispívá k jejímu přetrvávání. Zatímco obézní děti ve věku do 5 let zůstávají obézními i v dospělosti asi ve čtvrtině případů, obezita pubertální přetrvává až v 58%. V období dospívání dochází ke komplexní změně vnímání sebe sama ve vztahu k druhému pohlaví, je snaha kopírovat vůdčí typy a nahradit rodičovskou autoritu vlastní představou o ideálu, nedospělý jedinec se mnohdy těžko vyrovnává se situacemi, které zralý člověk vnímá jako podružné. Navíc v organismu probíhá řada hormonálních změn, na které není psychika připravena, a proto pro mnohé je určitou berličkou zvýšený přísun kalorií obecně, nechuť vyhledávat kolektiv a sportovní aktivity a spíše zůstat u virtuálního světa počítačového monitoru.

A dobrá rada endokrinologa?

Každý den před spaním si řekněte: „Dokážu to, protože chci, a protože vím, jak na to!“
Nezapomeňte - nejsilnější je ten, kdo zvítězí sám nad sebou!

Závěrem ...

V případě, že využijete brožury k tomu, abyste společně s dětmi nastoupili novou zdravější cestu životem, pak máte naši plnou podporu!

Další užitečné informace k problematice vedení dětí ke zdravému životnímu stylu i léčbě nadváhy či obezity lze najít i na portálech:

www.copat.cz

www.hravezijzdrave.cz

www.vyzivadeti.cz

www.stob.cz

A pokud vás bude někdy přemáhat pocit, že vaše snažení je zcela zbytečné, pak vězte, že:

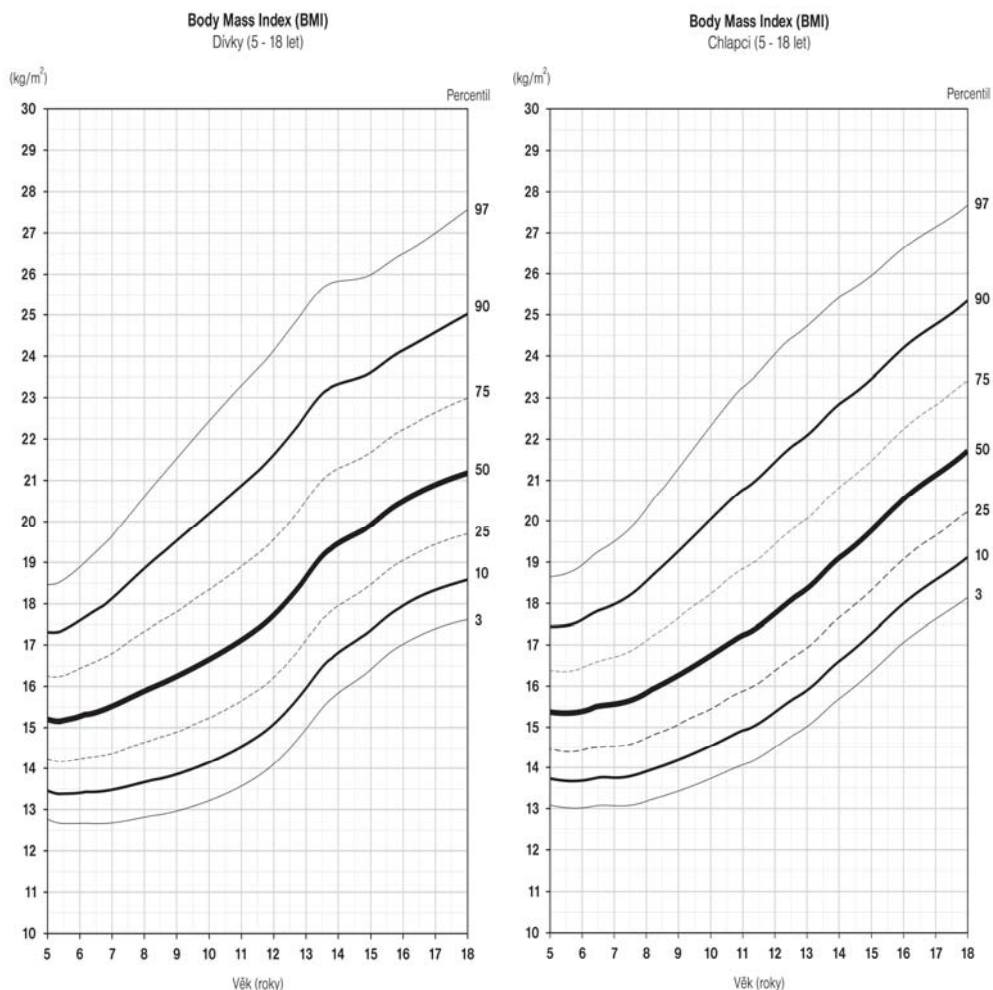
„Dnešní rodiče budou dělat spoustu chyb, stejně tak chybovali jejich vlastní rodiče. Ale to nesmí nikoho odradit. Bez chyb nevznikne vývoj. Bez problémů není řešení. Vývoj je možný jen za kontrastů, což zahrnuje i chyby. Není nebezpečnější věcí pro děti, než mít dokonalé rodiče.“

Jirina Prekop

(Jak být dobrým rodičem, GRADA 2001)

Příloha 1

PERCENTILOVÉ GRAFY



Chcete-li zjistit, jestli je vaše **tělesná hmotnost přiměřená**, tedy **ani příliš vysoká, ale pozor, ani příliš nízká**, použijte percentilové grafy. Co potřebujete dále znát? Hlavně tělesnou výšku a tělesnou hmotnost. Z těchto dvou hodnot se vypočte index tělesné hmotnosti, nebo-li **Body Mass Index (zkratka BMI)**. Pokud máte doma počítač a internet, můžete pro jeho výpočet použít kalkulátor na www.copat.cz nebo na www.hravezijzdrave.cz. Stačí zadat hodnoty tělesné výšky a hmotnosti do tabulky a počítač už sám, podle zmiňovaných percentilových grafů, vyhodnotí, zda máte nějaké nadbytečné kilogramy, ale také jestli nejste třeba příliš hubení.

Pokud se k internetu nedostanete, nevadí. Popíšeme vám, jak **ke kontrole tělesné hmotnosti správně percentilové grafy použít**. Pokud je to možné, požádejte o pomoc rodiče a pusťte se do hodnocení spolu. Bez výpočtu BMI to nepůjde, ale to není těžké.

Vzorec pro **výpočet BMI** vypadá takto:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Potřebuje tedy znát svojí tělesnou hmotnost v kilogramech a tělesnou výšku přepočtenou na metry (např. 165 cm je rovno 1,65 m).

Výpočet si vysvětlíme na konkrétním případu - např. 13letá dívka měří 1,60 m a váží 47 kg. Pro výpočet BMI je třeba tělesnou hmotnost (47 kg) vydělit druhou mocninou tělesné výšky – hodnotu tělesné výšky v metrech buď umocníte na druhou (1,6²) nebo vynásobte stejnou hodnotou (1,6*1,6). Výsledné BMI je 18,4.

Teď si vezměte k ruce percentilový graf pro dívky (hodnoty jsou jiné než u chlapců). **Jak zjistit, že hodnota BMI znamená normální, nízkou nebo vysokou tělesnou hmotnost?** Důležité je, kde se v grafu hodnota vypočteného BMI nachází. V grafu je několik důležitých **percentilových křivek** označených čísly 3, 10, 25, 50, 75, 90 a 97. Tyto křivky vyznačují pásma a každé z těchto pásem vypovídá o tělesné hmotnosti. Percentilová pásma a jejich vztah k tělesné hmotnosti je v následující tabulce:

Vypočtená hodnota BMI se nachází	Hodnocení tělesné hmotnosti
Nad křivkou 97. percentilu (tenká křivka)	Vysoká hmotnost - obezita
Mezi křivkami 90.-97. percentilu	Nadměrná hmotnost - nadváha
Mezi křivkami 75.-90. percentilu	Robustnost
Mezi křivkami 25.-75. percentilu (přerušované křivky)	Průměrná hmotnost
Mezi křivkami 10.-25. percentilu	Štíhlost
Mezi křivkami 3.-10. percentilu	Nízká hmotnost
Pod křivkou 3. percentilu (tenká křivka)	Hubenost

Jak zařadit BMI do grafu a zjistit, jak to vypadá s naší dívkou? Na vodorovné přímce, která znázorňuje věk, najdete hodnotu 13. Na svislé přímce, které představuje BMI, najdete hodnotu 18,4. V grafu vyhledejte místo, kde se protnou pomyslné čáry, pokud budete ukazovat od hodnoty 13 na vodorovné přímce směrem vzhůru a zároveň od hodnoty 18,4 na svislé přímce směrem doprava. Místo protnutí se nachází na prostřední nejsilnější křivce, tedy v pásmu 25.–75. percentil - naše dívka má úplně průměrnou tělesnou hmotnost.

POZOR! Ani BMI a percentilové grafy neumějí správně posoudit úplně všechny. Je to jen pomůcka. TĚLESNOU Hmotnost by měl posoudit váš praktický lékař.

Příloha 2

Recepty ke kroku č. 1

Snídaně na slano i sladko

Pečivo s budapeštskou pomazánkou

1 kus pečiva (lépe celozrnného)
100 g budapeštské pomazánky
100 g červené papriky

Budapeštská pomazánka:

1 balení měkkého tvarohu
1 menší paprika - kapie (lze použít i sterilovanou) nakrájená na tenké proužky
1 menší cibule
sůl, červená paprika sladká

Knuspi chléb se šunkou, sýrem a zeleninou

3 plátky Knuspi chleba slabounce namazané rostlinným tukem
1½ plátku drůbeží šunky
1½ plátku eidamu (30%)
kedluben, ředkvičky či jiná zelenina

Tvaroh s ovocem a knäckebrotem

½ vaničky polotučného ovocného tvarohu
kompotová miska ovoce
3 plátky knäckebrotu

Opečený toustový chléb se sýrem Cottage a se zavařeninou

3 plátky opečeného toustového chleba (lépe tmavého)
sýr Cottage
3 malé lžičky jahodové marmelády (na každý toast jedna)

Bílý jogurt s müsli a ovocem

kelímek (150g) bílého polotučného jogurtu
kompotová miska nakrájeného ovoce
3 lžice müsli (nejlépe sypaného, bez přídavku cukru)

Dobroty ke svačině

Jahodový koktejl

kompotová miska jahod
hrnek polotučného mléka
2 rovné lžičky cukru

Zelenina se šunkou a tvrdým sýrem

½ talířku zeleniny (rajče, okurka, mrkev, paprika aj.)
2 plátky drůbeží šunky
2 plátky tvrdého sýra

Bílý jogurt s hroznovým vínem

1 bílý jogurt
kompotová miska hroznového vína (nebo jiný druh ovoce)
dle chuti skořici

Jablko se sýrem Cottage

1 střední jablko
sýr Cottage

Recept ke kroku č. 3

Tvarohový krém s ovocem aneb Sladkost „po zdravu“

Na 4-5 porcí budeme potřebovat:

500 g měkkého tvarohu (lépe méně tučný)
200 ml mléka
2 vanilkové cukry
1 lžíce citrónové šťávy
kůra z chemicky neošetřeného citrónu
2 banány
250 g hroznového vína (cca 2 kompotové misky)
1 velké jablko

Tvaroh rozšleháme s mlékem, vanilkovým cukrem, citrónovou šťávou a kůrou dohladka. Banány nakrájíme na plátky, jablka na kostičky a kuličky hroznového vína rozpůlíme. Ovocnou směs dobře promícháme. Do pohárů střídavě vrstvíme tvaroh a ovoce.

TIP!

Skvěle chutná také ovocná směs z jahod a drobného ovoce. Čerstvé nebo mražené ovoce dejte prohřát do kastrůlku a do horké směsi vlijte 1 lžici pudinkového prášku rozmíchaného ve vodě. Nechte provařit na mírném ohni.

Recept ke kroku č. 4

Osvěžující mléčný koktejl s anansem

500 ml polotučného mléka
100 ml ledově vychlazeného mléka na vytvoření pěny
1 malá plechovka kompotovaného ananasu
šťáva z citrónu
led

Ananas rozmixujeme s trochou mléka a citrónovou šťávou. Doplníme mlékem, ledem a ještě promixujeme. Nápoj nalijeme do vysokých sklenic a ozdobíme snítkou máty.

Recept ke kroku č. 5

Řecký salát

Na 1 porci budeme potřebovat:

½ salátové okurky
2 rajčata
2 malé jarní cibulky (nebo trochu pórků)
olivy (cca 5 ks)
plátek balkánského sýra (cca 5 dkg)

Na zálivku:

1 lžíce olivového oleje
šťávu z ½ citronu
koření – řecké bylinky nebo směs koření na pizzu

Veškerou zeleninu omyjeme a nakrájíme (lze na větší kousky). Vše promícháme v misce nebo naservírujeme na talíř. Poklademe balkánským sýrem a polijeme zálivkou z olivového oleje, šťávy z citronu a koření. Lze podávat s menším kusem celozrnného pečiva či křehkým chlebem.

Recept ke kroku č. 6

Chutná rybičková pomazánka

Na přípravu pomazánky z jednoho balení sardinek či tuňáka ve vlastní šťávě budeme potřebovat:

1 lžíci rostlinného tuku
50 g žervé, tvarohu (lépe méně tučného) nebo případně taveného sýra
1 natvrdo uvařené vejce
1 lžíci hořčice
1 kyselou okurku
1 menší cibuli (vhodná je i jarní cibulka)
šťávu z citrónu
sůl eventuelně pepř dle chuti

Rybičky, vejce rozkrájené na menší kousky, rostlinný tuk, tvaroh a nastrouhanou okurku rozmixujeme dohladka. Pokud nemáme mixer, lze suroviny pouze rozmačkat. Přidáme najemno nakrájenou cibuli, ochutíme citrónovou šťávou, trochu dosolíme, případně dochutíme pepřem. Mažeme na celozrnné pečivo a zdobíme nakrájenými rajčaty, nasekaným pórkem nebo jen petrželkou.

Recept ke kroku č. 10

Narozeninový tvarohový dort s ovocem

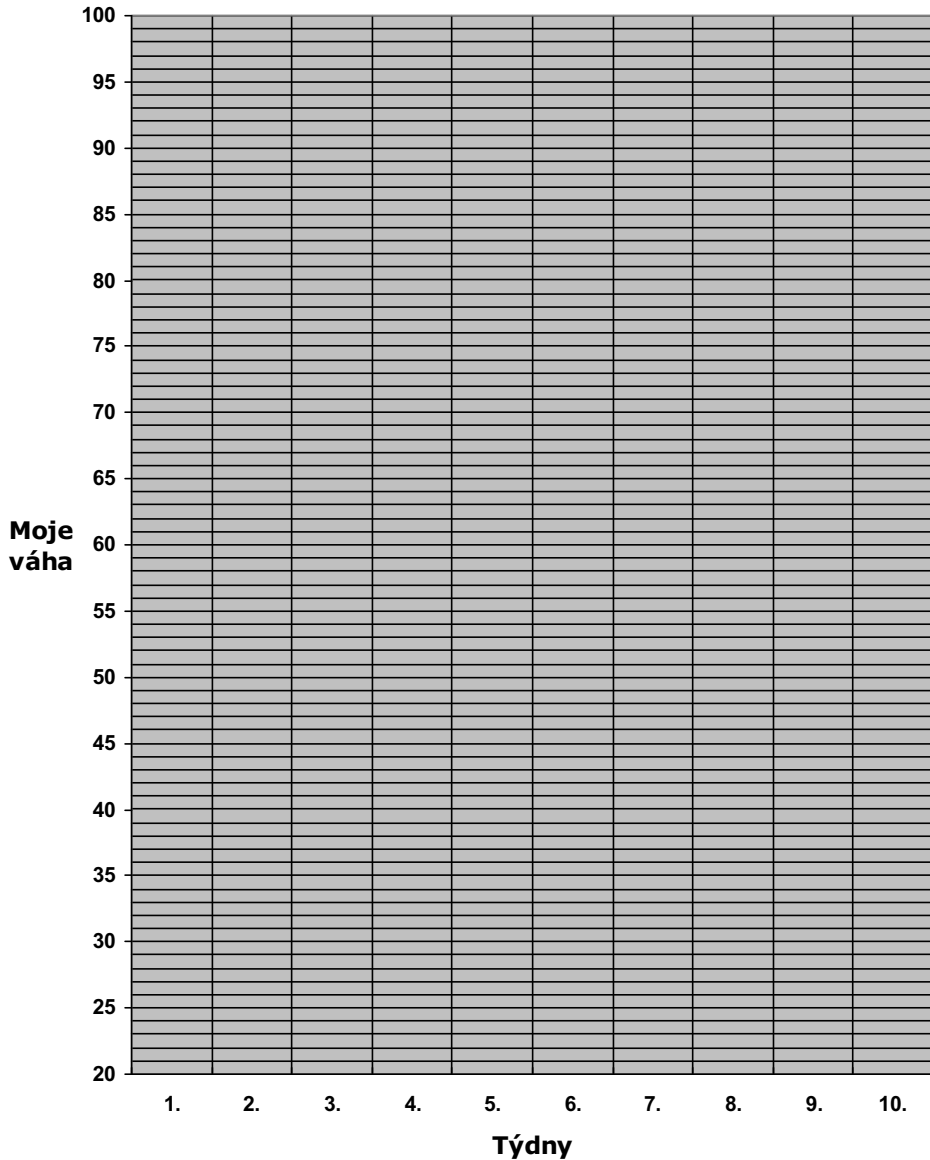
Na recept budeme potřebovat:

2 balíčky nebo vaničky měkkého tvarohu (méně tučného)
1 kelímek zakysané smetany (lépe volit méně tučnou)
4 lžíce moučkového cukru
dětské piškoty
čerstvé ovoce

Tvaroh rozmícháme společně se zakysanou smetanou a cukrem. Použijeme-li sladší ovoce, jako třeba banán, lze dát cukru i méně. Dno dortové formy pokryjeme dětskými piškoty. Na piškoty dáme polovinu umíchané tvarohové hmoty a tu poklademe nakrájeným ovocem. Vhodné jsou například banány, kiwi, jahody, broskve nebo meruňky. Vrstvu ovoce pokryjeme druhou polovinou tvarohové hmoty a pěkně ji uhladíme do roviny. Dort necháme v lednici do druhého dne ztuhnout. Před podáváním dozdobíme podle fantazie čerstvým ovocem. Vršek dortu lze polít i želatinou.

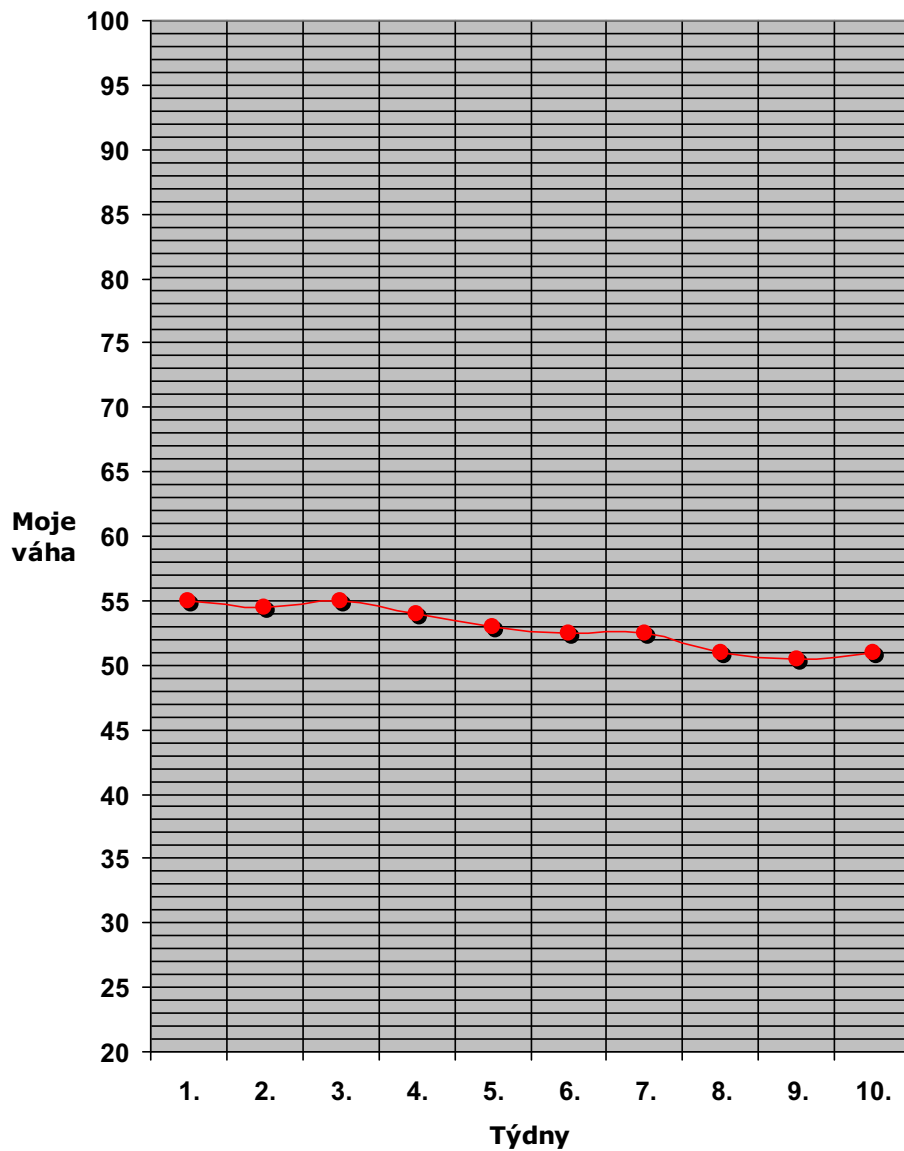
Příloha 3

GRAF ZAZNAMENÁVÁNÍ VÁHY



Do grafu si můžete zaznamenávat každý týden svou váhu. Uvidíte tak velmi pěkně, jak si ve svém snažení vedete. A jak do grafu zaznamenávat? Na vodorovné ose jsou označeny sloupečky pro týdny, na svislé pak vaše tělesná hmotnost. Uděláte tedy značku (puntík) u příslušné váhy ve sloupečku, který odpovídá týdnu, po který se snažíte váhu snižovat nebo udržovat. Jednotlivé „puntíky“ pak lze spojit čarou.

Podívejte se na příklad záznamu do grafu, kdy na počátku zapisovatel vážil 55 kg a po deseti týdnech 51 kg.



TABULKA PRO ZÁZNAMY VÁHY, MĚŘENÍ OBVODU PASU A BOKŮ

Týden	Dnes vážím				
1.	kg	Obvod pasu:	cm	Obvod boků:	cm
2.	kg				
3.	kg				
4.	kg				
5.	kg	Obvod pasu:	cm	Obvod boků	cm
6.	kg				
7.	kg				
8.	kg				
9.	kg				
10.	kg	Obvod pasu:	cm	Obvod boků:	cm
Celkový úbytek:	kg	cm		cm	

Do tabulky lze zaznamenávat váhu, v prvním, pátém a desátém týdnu obvod pasu a boků. Poslední řádek pak slouží k zápisu celkových úbytků.

Příloha 4

TABULKA VÝDEJE ENERGIE

Tabulka slouží k tomu, abychom, si mohli přibližně spočítat, kolik energie vydáme jednotlivými aktivitami. V tabulce jsou rozděleny aktivity na čtyři skupiny dle jejich intenzity a tedy i výše energetického výdeje. Každá kategorie je označena římským číslem, přičemž I = aktivity nízké intenzity a IV = aktivity vysoké intenzity. Čím větší intenzita pohybu, tím je také samozřejmě vyšší i energetický výdej. U jednotlivých kategorií jsou uvedena i vysvětlení - příklady činností a sportů. **Výdej energie je také závislý na váze jedince.**

Jak tedy tabulku používat?

Vysvětleme si to na příkladu. Člověk vážící 53 kg chce zjistit, kolik energie vydá, když se bude hodinu (60 minut) procházet pomalejším tempem.

V tabulce si najde, že pomalejší chůze patří do II. kategorie pohybu a koeficient pro výpočet zvolí ve sloupci pro 50 kg vážící osoby (53 kg zaokrouhlí matematicky na 50 kg). Jeho koeficient je tedy 11 kJ (kilojoulů - jednotek energie) na jeden kilogram tělesné hmotnosti a minutu pohybu.

Výpočet výdeje energie je pak následující:

počet minut, po který se vykonává daný pohyb x koeficient pro příslušný druh pohybu a hmotnost

tj. v našem případě

$$60 \text{ minut} \times 11 \text{ kJ/kg/min} = 660 \text{ kJ}$$

Za hodinu pomalé chůze vydá člověk vážící 53 kg zhruba 660 kJ.

Kategorie pohybu/ Tělesná hmotnost	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
	Koeficienty (kJ/kg/min) pro výpočet energetického výdeje								
I. kategorie - velmi lehká zátěž	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Příklady činností: činnosti vsedě - četba, učení, sledování TV, PC, stolové (deskové) hry									
II. kategorie - lehká zátěž	4	6	8	11	13	15	17	19	21
Příklady činností: hra na housle, hra na klávesové nástroje, pomalá chůze, hrabání listí, zalévání hadicí, domácí práce: luxování, zametání, utírání prachu, praní, stlaní, vaření, utírání nádobí									
III. kategorie - střední zátěž	7	10	14	17	21	24	28	31	35
Příklady činností: svižnější chůze, pomalejší jízda na kole, aerobik lehčí, badminton, volejbal, bruslení, ping-pong, turistika lehká, domácí práce těžší - klepání koberců, drhnutí podlahy, leštění nábytku									
IV. kategorie - těžká zátěž	8	13	17	21	25	30	34	38	42
Příklady činností: běh, rychlejší jízda na kole, balet, intenzivní aerobik, spinning, basket, běžky, florbal, fotbal, tenis, házená, hokej, košíková, plavání, lyžařský sjezd, snowboard, horská turistika, rytí, odhazování sněhu									

Příloha 5

PRAKTICKÉ TABULKY K SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

Počet porcí z jednotlivých potravních skupin pro navržené rámcové jídelníčky

	7 500 kJ	9 500 kJ
zelenina 100 g	4	5
ovoce 200 g	1-2	1-2
pečivo a přílohy	5	7
mléčné výrobky a sýry	2	3
maso	1	1,5
rostlinný tuk na mazání	2	2
olej na přípravu pokrmů	2,5	2,5
mouka na přípravu pokrmů	20 g	20 g

Rozpočet na příjem hlavních živin pro navržené rámcové jídelníčky

	tuk	sacharidy	bílkoviny
7 500 kJ	30 % 59 g	55-57 % 243-252 g	13-15 % 57-66 g
9 500 kJ	30 % 75 g	55-57 % 307-318 g	13-15 % 73-84 g

Velikosti jedné porce

I. OBILOVINY, BRAMBORY



60 g chleba



1 kus pečiva



40 g těstovin
(v suchém stavu, 80g ve vařeném)



40 g rýže
(v suchém stavu, 80g ve vařeném)



40 g cereálií



2 plátky houskového knedlíku



3 plátky bramborového knedlíku



200 g brambor



200g bramborové kaše

II. OVOCE



talířek drobného ovoce



talířek drobného ovoce



1 střední kus



200 ml džusu nebo ovocné šťávy

III. ZELENINA



3 střední kusy



100 g sterilované zeleniny



100 g vařené nebo dušené zeleniny



200 ml zeleninové šťávy

IV. MASO A UZENINY



*80 g libového masa
(váženo v syrovém stavu)*



*80 g ryb
(váženo v syrovém stavu)*



100 g kuřecí šunky



50 g vepřové šunky

V. MLÉČNÉ VÝROBKY A SÝRY, VEJCE, LUŠTĚNINY



250 ml mléka



250 ml podmáslí



250 ml kefiru



150 g bílého jogurtu (polotučný)



150 g ovocného jogurtu
(se sníženým obsahem tuku)



25 g sýru Eidam 30 % t. v s.



25 g sýru Gouda 30 % t. v s.



25 g sýru Madeland 30 % t. v s.



olomoucké tvarůžky – 1 kus



55 g Hermelínu figura



55 g Balkánu



55 g taveného sýru (polotučný)



55 g sýru Cottage



80 g Lučina linie



130 g sýru Ricotta



100 g ovocného tvarohu



40 g jemného tvarohu



1 vejce



4 bílky



70 g čočky
(v suchém stavu)



70 g vařené čočky



70 g hrášku
(v suchém stavu)



70 g vařeného hrášku



40 g sóji
(v suchém stavu)

VI. TUKY, OŘECHY



10 g tuků



20 g ořechů

Příloha 6

DESÁTERO RAD PRO SESTAVENÍ VHODNÉHO JÍDELNÍČKU (NEJEN) PRO DĚTI

1. Dodržování vhodného jídelního režimu je velmi žádanou součástí našich stravovacích návyků. Je důležité zejména:
 - ✓ nevynechávat denní jídla (snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře);
 - ✓ zařazovat vhodnou snídani;
 - ✓ větší část jídla konzumovat dopoledne;
2. Častým problémem jídelníčků bývá nahrazování některého denního jídla sladkostmi (každodenní sladká snídaneň či svačina apod.). Organismus tak nedostává správný poměr živin.
3. V jídelníčku by neměly chybět:
 - ✓ Denně:
 - zakysaný mléčný – jogurt, tvaroh, kefír, zákys, podmáslí, kyška
 - 300 – 400 g zeleniny
 - 150 – 200 g porce ovoce
 - porce masa nebo tvrdého sýru (cenné zdroje bílkovin)
 - ✓ Týdně:
 - 1x luštěniny – jako cenný zdroj rostlinných bílkovin
 - min. 2x ryby nebo mořské plody
4. Držte se pravidla, které říká, že každé denní jídlo by **nemělo** obsahovat více než 1 ks pečiva resp. přiměřenou porci přílohy (bez přídatku).
5. Tuky zařazujeme do jídelníčku s rozmyslem. Ze zjevných tuků dávejme zcela jistě přednost rostlinným tukům (margarínům) a olejům, ale nevyhýbejme se ani přiměřenému množství másla. Z pohledu tuků obsažených v potravinách je dobré volit pro jídelníček libová masa, omezit uzeniny, smažené potraviny (včetně nabídky fastfoodů), majonézy, tatarskou omáčku, dresinky, jíškou zahušťované omáčky atd.
6. Lépe než sýry tavené je zařazovat do jídelníčku sýry tvrdé do 30 % tuku a sýry přírodní (cottage, žervé...).
7. Velmi důležité je dodržování pitného režimu. Jeho základem by se měly stát nesladké nápoje. Pravidla pro vhodný pitný režim naleznete na straně 25.
8. Abychom dodrželi správný poměr živin v každém jídle, lze použít princip „zdravého talíře“. Toto pravidlo říká, že by měla tvořit:
 - 1/3 talíře sacharidová část (pečivo, rýže, brambory, těstoviny, ovoce)
 - 1/3 talíře bílkovinná část (maso, ryba, sýr, mléčný výrobek, luštěniny a podobně)
 - 1/3 talíře zelenina (čerstvá, dušená či sterilovaná)
9. Snažte se o to, aby rodinný jídelníček byl pestrý. Obohacujte jej o nové (vhodné) potraviny, zkoušejte nové netradiční recepty.
10. Dávejte pozor na klamavou reklamu, která vytváří dojem „dietnosti a zdravotnosti“ některých potravin. Často tomu tak být nemusí!

Příloha 7

RÁMCOVÉ JÍDELNÍČKY

Jídelníčky 7 500 kJ, 59 g tuků

1.A Snídaně	1.B Snídaně	1.C Snídaně
Malinový jogurt s celozrnným rohlíkem	Celozrnná houska s hermelínem, rajčaty a bazalkou	Chléb s pomazánkovým máslem, vajíčkem a ředkvičkami
150 g bílý jogurt	50 g hermelín	60 g chleba Šumava
50 g rohlík celozrnný	60 g chleba Šumava	20 g pomazánkové máslo
100 g maliny	10 g margarín	1 vejce
10 g ořechy	100 g rajčata	50 g ředkvičky
	bazalka na ozdobu	sůl a mletá paprika podle chuti
		100 ml džus pomerančový
2.A Přesnídávka	2.B Přesnídávka	2.C Přesnídávka
Racio chlebičky se sýrem a zeleninou	Ovoce a slunečnicová semínka	Müsli tyčinka a ovoce
3 plátky celozrnných racio chlebičeků	150 g pomeranč	1 müsli tyčinka ovocná bez polevy
50 g tavený nízkotučný sýr	30 g slunečnicová semínka	100 g hruška
50 g ředkvičky		
3.A Oběd	3.B Oběd	3.C Oběd
Hovězí plátek na houbách s rýží a okurkovým salátem	Žemlovka s jablky	Čočková polévka
80 g hovězí maso	125 g jablko	Kotlety po Srbsku, piškot
80 g rýže natural vařená	100 g veka	250 g brambory
		80 g vepřová kotleta
100 g okurkový salát		50 g piškot
4.A Svačina	4.B Svačina	4.C Svačina
Ovocný salát s müsli	Okurkový salát s koprem, opečená bageta	Jahodový koktejl
40g müsli	300 g okurka	250 ml polotučné mléko
50 g jablko	150 g bílý jogurt	150 g jahody
50 g pomeranč	čerstvý kopr nebo zazisky koření	lžička vanilkového cukru
50 g banán	opečená tmavá bageta	
20 g rozinky		
10 g med		
5.A Večeře	5.B Večeře	5.C Večeře
Rajská polévka s pečivem	Špagety s hovězím masem	Flíčky s houbami, salát z červené řepy
50 g dalaňák	25 g mleté hovězí maso	80 g těstoviny
10 g margarín	50 g špagety	100 g sterilovaná řepa
	20 g sýr eidam	

Jídelníčky 9 500 kJ, 75 g tuků

I.A Snídaně	I.B Snídaně	I.C Snídaně
Jogurt s cornflakes a celozrnným rohlíkem	Rohlík s Lučinou a džemem	Chléb s pomazánkou a paprikou
150 ml jogurt bílý	80 g Lučina linie	120 g chléb Šumava
40 g cornflakes	30 g džem	Pomazánka šunkovo-sýrová
50 g rohlík celozrnný	100 g rohlík bílý	10 g pomazánkové máslo
10 g margarín		20 g šunka
		15 g sýr tavený
		k ochucení sterilovaná okurka, cibule, sůl
		150 g paprika
II.A Svačina	II.B Svačina	II.C Svačina
Dalamánek s Lučinou a zeleninovým salátem	Mléčný výrobek	Ovoce
150 g zeleninový salát	250 ml kefír ovocný	150 g pomeranč
50 g dalamánek		
80 g Lučina linie		
III.A Oběd	III.B Oběd	III.C Oběd
Ďaláková polévka	Polévka zeleninová se zápražkou	Polévka hovězí se zeleninou
Filé na zelenině, pomerančový džus	Vepřové plátky na zelenině, meruňkový kompot	Omáčka svíčková, jablko
80 g filé pečené na zelenině	80 g vepřové na zelenině	80 g hovězí zadní
250 g brambory vařené	80 g rýže natural vařené	4 ks knedlík houskový
makovec		
200 ml džus pomerančový	100 g kompot meruňkový	100 g jablko
IV.A Svačina	IV.B Svačina	IV.C Svačina
Ovocný salát s müsli a zakysanou smetanou	Dalamánek se sýrem a zeleninou	Ricotta s džemem a knäckebrotem
40 g müsli	150 g paprika	40 g knäckebrot
10 g rozinky	50 g dalamánek	130 g ricotta
30 g zakysaná smetana	50 g tavený sýr	30 g džem
50 g banán		
150 g jablko		
V.A Večeře	V.B Večeře	V.C Večeře
Omeleta se špenátem	Mrkvová pomazánka s celozrnným rohlíkem	Zeleninový salát s balkánským sýrem a dalamánkem
2 omelety	150 g mrkev	50 g balkánský sýr
100 g špenát dušený	50 g celer	100 g rajče
	40 g majonéza light	100 g okurka
	40 g sardinky	100 g paprika
	100 g rohlík celozrnný	20 g olivy
		100 g dalamánek

Žemlovka s jablky

Suroviny na 4 porce:

500 g jablek, 120 g cukru, 100 g tuku, 400 ml polotučného mléka, 2 vejce, 400 g vecky, 15 g hroznik

Plátky vecky namočíme v mléku s rozšlehanými vejci. Do vymaštěného pekáče poklademe vrstvu žemlových plátků, oloupaných a nahrubo nastrouhaných jablek, které pocukrujeme a posypeme skořicí, přidáme hrozinky a navrch opět poklademe plátky vecky. Žemlovku potřeme tenkou vrstvou tuku a upečeme dorůžova v mírně vyhřáté troubě.

Čočková polévka

Suroviny na 4 porce:

160 g čočky, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, česnek, cibule, majoránka, pepř, sůl

Čočku přebereme, propláchneme a zvolna vaříme v dostatečném množství vody téměř do měkka. Na oleji lehce zpěníme jemně nakrájenou cibulku, zasypeme ji moukou a připravíme světlou zasmažku, kterou pak za stálého míchání přidáme k polévce, dochutíme prolisovaným česnekem a majoránkou a ještě chvíli povaříme.

Rajská polévka s kapáním

Suroviny na 6 porcí:

120 g rajského protlaku, 60 g hladké mouky, 100 g zadního hovězího, 25 g oleje, 1 vejce, hrubá mouka, sůl, zelená petrželka

Na oleji zpěníme pokrácenou cibuli, přidáme rajčatový protlak a vývar s hovězího masa. Z hrubé mouky a vejce si připravíme kapání, které zavaříme do vroucí polévky, dle chuti dosolíme a na závěr přidáme nasekanou zelenou petrželku.

Kotlety po Srbsku

Suroviny na 4 porce:

320 g vepřové kotlety bez kosti, 240 g rajčat, 100 g papriky, 1 cibule, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, sůl, pepř

Kotlety mírně naklepeme a na rozpálené pánvi zprudka po obou stranách orestujeme. Kotlety vyndáme a na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme na jemno pokrácená rajčata a papriku, přidáme vodu, osolíme, dle chuti přidáme pepř a dusíme do změknutí. Zeleninu zaprášíme hladkou moukou, promícháme a necháme ještě chvíli povařit. Přidáme kotlety zpět a maso prohřejeme.

Vepřové plátky na zelenině

Suroviny na 4 porce:

320 g vepřové kýty, 1 cibule, 100 g žluté papriky, 80 g mrkve, 100 g hrášku, 2 stroužky česneku, 20 g hladké mouky, sůl, pepř

Plátky masa lehce naklepeme a na pánvi zprudka orestujeme, osolíme a opeříme. Na oleji osmahneme očištěnou a jemně pokrácenou zeleninu a prolisovaný česnek, přidáme vodu a podusíme do měkka. Omáčku zaprášíme moukou a necháme ještě chvíli povařit. Maso vložíme do omáčky a prohřejeme.

Hovězí plátky na houbách

Suroviny na 4 porce:

320 g hovězího masa, 20 g oleje, 1 cibule, 100 g žampionů, 20 g hladké mouky, sůl, pepř

Plátky masa osolíme a opeříme. V kastrolu rozehřejeme olej, přidáme jemně nakrájenou cibuli a necháme zesklovatět. Přidáme plátky masa a opečeme je z obou stran. Podlijeme vodou a přidáme houby. Necháme na mírném ohni dusit, dokud maso nezměkne. Šťávu zaprášíme moukou a ještě povaříme.

Flíčky s houbami

Suroviny na 4 porce:

350 g flíčků, 400 g čerstvých hub nebo 40 g sušených, 1 malá cibule, 40 g sádla, kmín, sůl

Čerstvé houby očištíme a nakrájíme na kousky. Sušené houby propláchneme vodou a namočíme na chvíli do studené vody. Na pánvi rozpustíme sádlo, na kterém zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme houby, osolíme je a okmínujeme. Dusíme 10-15 minut. Houby promícháme s uvařenými flíčky.

Špagety s hovězím masem

Suroviny na 4 porce:

100 g mletého hovězího masa, 200 g špaget, 1 cibule, 40 g rajského protlaku, 1 stroužek česneku, 80 g Eidamu, sůl, pepř

V hlubší pánvi na oleji orestujeme mleté maso, přidáme nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Chvilí podusíme a přidáme rajčatový protlak. Podle chuti osolíme a opeříme. Vložíme uvařené a okapané špagety a vše promícháme. Podáváme posypané nastrouhaným sýrem.

Gulášová polévka

Suroviny na 6 porcí:

200 g hovězího masa, 2-3 brambory, 1 cibule, 1 paprika, 1 rajče, 20 g oleje, 20 g hladké mouky, mletá paprika, majoránka, sůl

Maso očistíme, opereme a nakrájíme na malé kostky. Na rozpáleném tuku orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme maso a opečeme. Potom opeříme, přidáme mletou červenou papriku, osolíme, podlijeme a dusíme do poloměkka. Přidáme nakrájenou papriku a rajče, přidáme vodu a vaříme doměkka. Před podáváním můžeme přidat do každé porce malou lžičku bílého jogurtu a posypat petrželovou natí.

Zeleninová polévka se zápražkou

Suroviny na 6 porcí:

1 kedluben, ¼ květáku, 3 mrkve, hrst kapusty, 20 g másla, 30 g krupice, sůl, muškátový květ

Zeleninu očistíme. Kapustu nakrájíme nadrobno, mrkev na kolečka, kedlubnu na kostičky a květák rozebereme na růžičky. Do horké vody dáme vařit nakrájenou zeleninu, osolíme, přidáme špetku muškátového květu a vaříme 20 minut. Na másle lehce opražíme krupici a přidáme do polévky a ještě chvíli povaříme.

Polévka hovězí se zeleninou

Suroviny na 6 porcí:

500 g hovězího masa na polévku (žebra), 1 mrkev, 1 menší celer, 1 petržel, ¼ květáku, 1 pórek, 1 menší cibule, pepř, sůl, petrželka

Maso omyjeme, vložíme do hrnce se studenou vodou a dáme vařit. Přivedeme k varu a dále vaříme asi hodinu, během vaření sbíráme vzniklou pěnu. Mrkev, petržel a celer očistíme, přidáme k masu a vaříme ještě asi půl hodiny. Zeleninu i maso vyjmeme, vývar přecedíme, zeleninu s masem nakrájíme na malé kostičky a dáme zpět do vývaru, dle chuti osolíme a přidáme zelenou petrželku.

Hovězí svičková se smetanou

Suroviny na 4 porce:

350 g zadního hovězího, 1 mrkev, 1 petržel, 1 malý celer, 1 cibule, 100 ml sladké smetany, 30 g másla, 30 g hladké mouky, 4 kuličky pepře, 1 kulička nového koření, 1 bobkový list, sůl, cukr, ocet

Hovězí maso očistíme, opláchneme a dáme vařit. Mrkev, petržel a celer očistíme a nahrubo nastrouháme. Oloupanou cibuli nakrájíme na jemno. V kastroli rozehřejeme máslo, nakrájenou zeleninu na něm krátce osmažíme, přidáme cibuli a smažíme dorůžova. Zaprášíme moukou, ještě krátce osmažíme a zalijeme vývarem z masa. Přidáme nové koření, pepř, bobkový list, osolíme a povaříme. Hotovou omáčku propasírujeme přes hustý cedník, přidáme smetanu a dle chuti přidáme sůl, cukr a ocet.

Filé na zelenině

Suroviny na 4 porce:

350 g rybího filé, 300 g zmrazené zeleninové směsi (kořenová zelenina), 150 g bílého jogurtu, 40 g kečupu, 20 g másla, 3-4 stroužky česneku, sůl, pepř, kmín, bazalka

Plátky rybího filé potřeme prolisovaným česnekem, okořeníme a osolíme. Zapékací misku potřeme tukem a rozložíme plátky filé, přidáme zeleninu a vše zalijeme jogurtem smíchaným s kečupem. Pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut.

Omeleta se špenátem

Suroviny na 5 porcí:

500 ml mléka, 3 vejce, 200 g polohrubé mouky, 400 g špenátového protlaku, 1 lžička kukuřičného škrobu, 2 lžičky vegety, 3 stroužky česneku, sůl, olej na smažení

Mléko rozšleháme s 2 vejci a trochou soli, přidáváme mouku, až vznikne hladké těsto. Špenátový protlak prohřejeme v hrnci, do trochy mléka zamícháme 1 vejce, kukuřičný škrob, vegetu a prolisovaný česnek, vlijeme do protlaku, zamícháme a povaříme, dle chuti dosolíme. Z těsta na pánvi smažíme tenké palačinky, které plníme připraveným špenátem a zarolujeme.

Endokrinologický
ústav



Endokrinologický ústav v Praze

Národní 8, 116 94 Praha 1

www.endo.cz

norway
grants 

The logo graphic consists of two interlocking curved lines, one red and one blue, forming a stylized infinity symbol or a circular shape.

Podpořeno grantem z Norska prostřednictvím Norského
finančního mechanismu