

# Jak přimět děti k trvalé změně stravovacích návyků

Mgr. Marieta Baliková

Mgr. Aneta Sadílková





# Není to jen o výživě



SPÁNKOVÝ  
REŽIM



PSYCHICKÝ  
STAV



ZLOZVYKY A  
ZÁVISLOSTI



POHYBOVÁ  
AKTIVITA

- ▶ Mnoho problémů v jídelníčku má původ v nerovnováze v jiných oblastech

# Edukační materiály

- Preventivní programy
- Lázně
- Knihy
- Počítačové aplikace
- Pohybové aktivity
- Psycholog
- Pedagog
- Rodina
- Svačiny
- Školní jídelny

# Na co se zaměřit – terapeutický plán

Identifikovat problémové oblasti = první krok



SPÁNEK



PSYCHIKA



POHYB



STRAVA

# Výživa

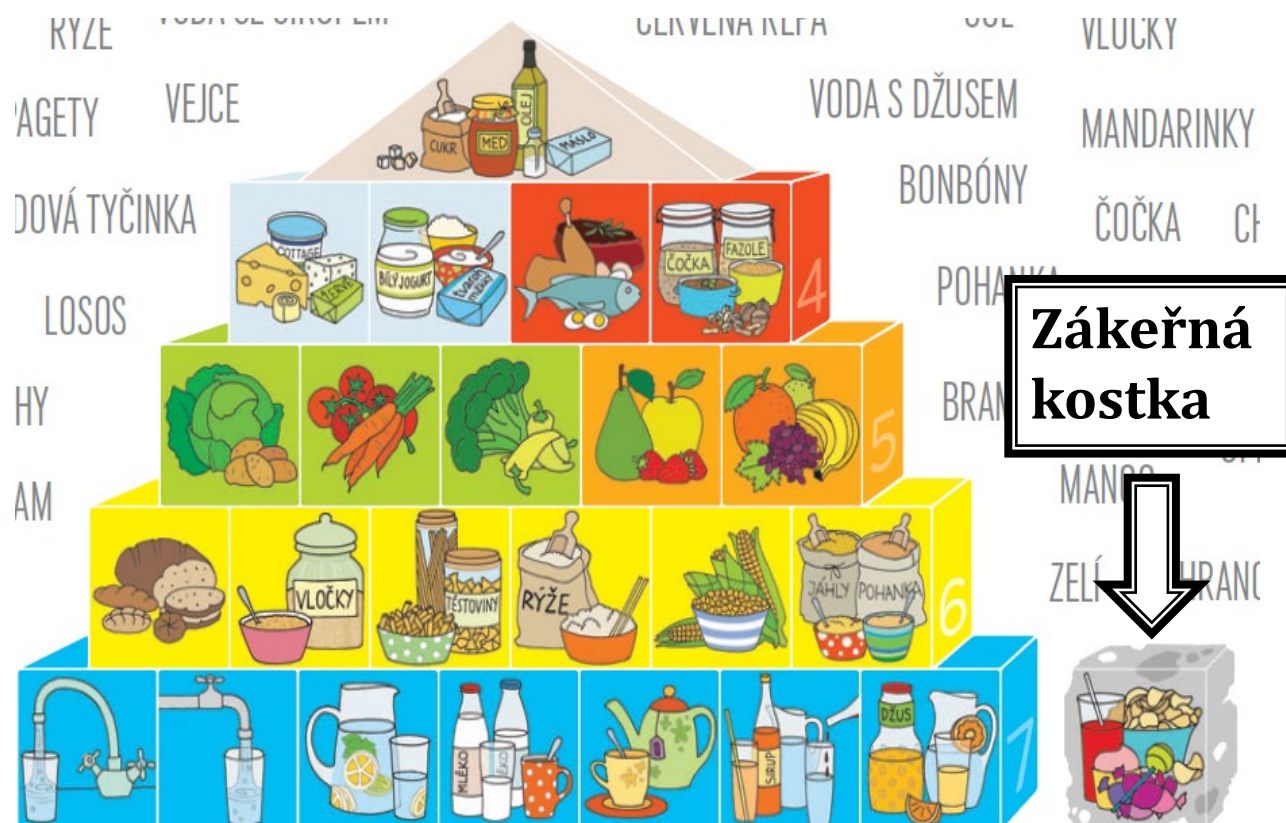
CÍL = zajištění dlouhodobého mírného energetického deficitu

- 10-20 % oproti aktuálnímu energetickému příjmu

+ navýšení energetického výdeje

Výživa – co všechno se bude řešit:

- 1) Načasování stravy
- 2) Složení stravy
- 3) Přehled o energetické hodnotě potravin



Pyramida výživy L. Mužíková, V. Březková

# Zápis jídelníčku

- *Pro poskytnutí kvalitní rady potřebujeme kvalitní vstupní informace*

## Pravidla správného záznamu

- Zapisovat **hned** v průběhu dne
- Psát **vše** dle zásady „**co do pusy, to na papír**“
- Zapisovat **čas** konzumace jídel
- Zapisovat (přesnou) **gramáž** daných potravin
- Zapisovat **nápoje**

## resp. **DENÍČEK**

- Čas probuzení
- Čas uléhání ke spánku
- Fyzická aktivita v rámci dne
- Pocity a nálady při jídle, důvody ke konzumaci některých potravin

(hlad X chuť, nuda, stres)

- Události (akce, oslavy)

# Nebylo by řešení vytvořit vzorový jídelníček? Předpis stravy pro pacienta?

- Krátkodobé a krátkozraké řešení
- Zdánlivě jednodušší, ale ve skutečnosti velmi náročné – „Jak byste zvládal/a si každý den připravovat několik jídel podle přesného předpisu?“
- Dlouhodobě neudržitelné
- Nikdy není individualizované
- Nenaučí pacienta samostatně si plánovat a sestavovat jídelní režim
  
- Neznáme energetickou potřebu konkrétního pacienta
  
- Rámcový jídelníček?
- Typy na konkrétní snídaně/obědy/večeře/svačiny?
- Typy na jídla – např. obědy „do krabičky“?
- Typy na jídla s vyšším obsahem vlákniny?

ANO



# Zápis jídelníčku

- Pomůže lépe pochopit základní principy stravování
- Získá povědomí o energetické hodnotě potravin
- Umožní mu to samostatnou kontrolu stravovacího režimu
- Nastavit vlastního unikátního jídelníčku, ke kterém se bude moct vracet
- Rodina udělá „první krok“ – ukáže se jeho míra motivace



# Kalorické tabulky - nastavení

## Nastavení jídelníčku

Cíl být fit

Cílová hmotnost nenastaveno

Pitný režim 2.5 l/den

Váš denní výdej Sedavý

## Pokročilá nastavení

Jednotka energie kj

Přesný zápis gramů Ano

Započítat trávení Ano

Přizpůsobení DDD Ne

Zápis přesného času Ano

## Vlastní hodnoty

### Vlastní denní cíl příjmu

Pokud máte doporučenou jinou cílovou hodnotu, např. od nutričního poradce nebo obezitologa, nastavte ji zde. Námi stanovený denní cíl je 5 057 kJ.

7500 kJ

Uložit Zpět X

## Vlastní nutrienty

nutrient	doporučené	vlastní	poměr v %
Bílkoviny	110 g	85 g	%
Sacharidy	207 g	225 g	%
Tuky	54 g	60 g	%
Vláknina	28 g	28 g	%

★ Pro více detailů aktivujte Premium verzi

Pokud nastavujete vlastní nutrienty, zkontrolujte také nastavení "Přizpůsobení DDD", Tato funkce navyšuje doporučené denní dávky energie i BST po zapsání každé aktivity.

SACHARIDY  
50 % z CEP

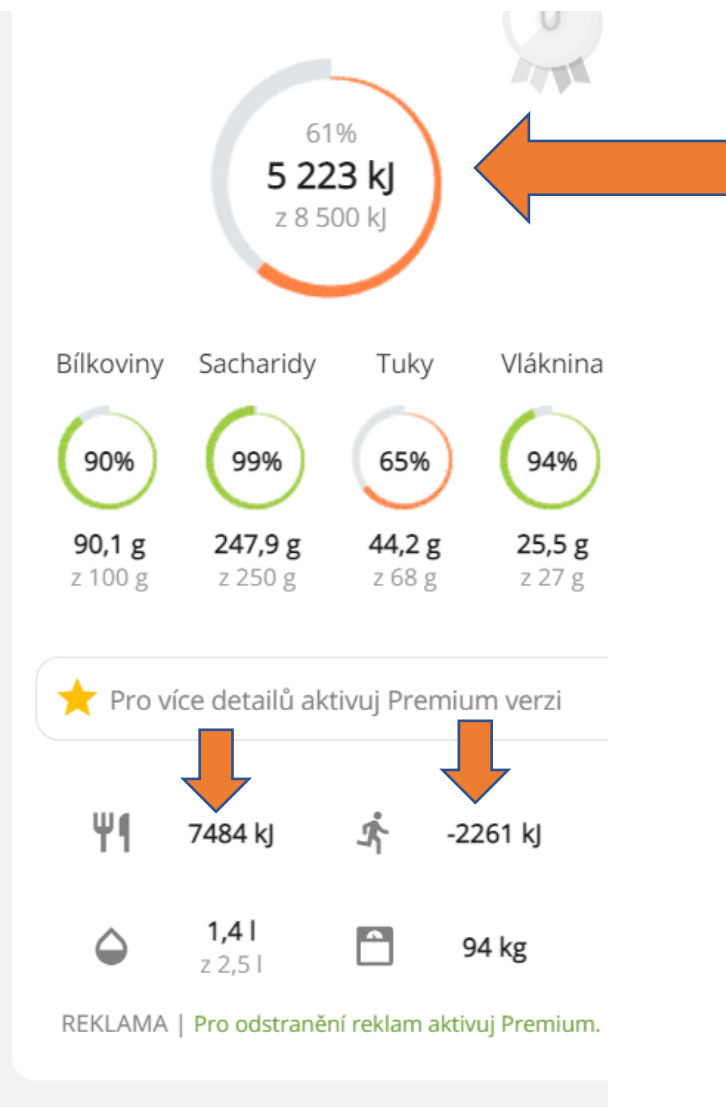
TUKY  
30 % z CEP

BÍLKOVINY  
20 % z CEP

VÁKNINA  
15-30 g

# Kalorické tabulky – příjem vs. výdej energie

Snídaně		1 493 kJ	⋮	+
<input type="checkbox"/>	☆ voda čistá 300 ml	0 kJ 06:57	i	×
<input type="checkbox"/>	☆ Řecký jogurt bílý 0.3% tuku Pilos balení (140 g)	337 kJ 06:57	i	×
<input type="checkbox"/>	☆ Premium Müsli with fruit, flaxseed and pumpkin seeds Crownfield 0,4 x 100 g	644 kJ 06:57	i	×
<input type="checkbox"/>	☆ banán 1,3 x 100 g	512 kJ 06:57	i	×
Dopolední svačina		475 kJ	⋮	+
<input type="checkbox"/>	☆ jablko Gala velký kus (200 g)	450 kJ 14:44	i	×
<input type="checkbox"/>	☆ čaj ovocný bez cukru (E) 2 x hrnek (250 ml)	25 kJ 14:45	i	×



# POHYB



Je důležitý pro zdraví a udržení svalové tkáně, ale také pro vyvažování energetického příjmu – čím více pohybu, tím méně musí být stravovací režim striktní



Nemusí pohyb milovat, nemusí mu při něm být hezky 😊



Chůze může bohatě stačit!

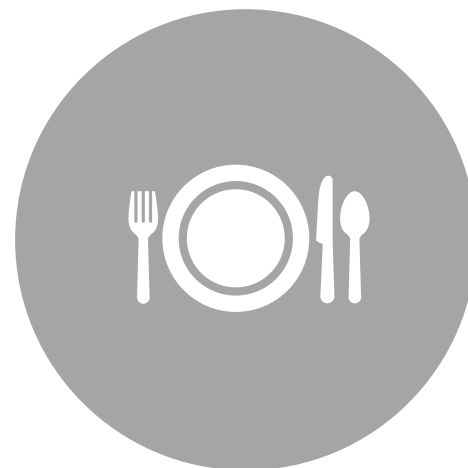
Vytvořit si plán pohybu

Používat krokoměr/sportovní hodinky

# Strava - od základů k ladění detailů



DOSTATEČNÝ  
PITNÝ REŽIM



PRAVIDELNÝ  
STRAVOVACÍ REŽIM

# 1) Načasování stravy

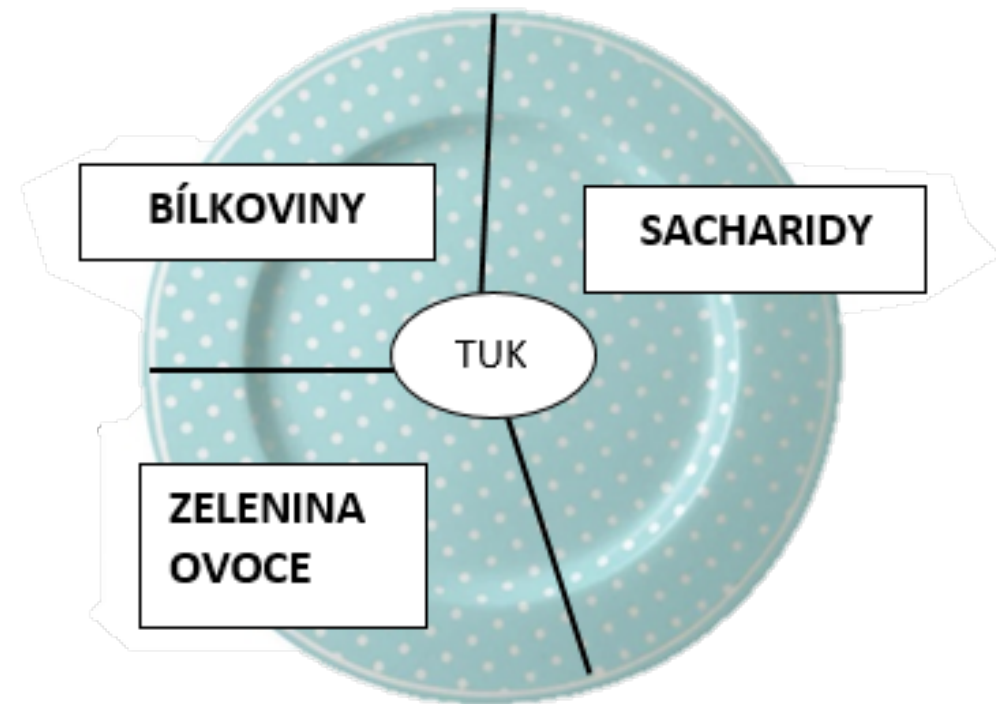
- ZÁKLAD = 3 hlavní jídla v přibližně podobnou denní dobu
- Snídaně 6-9 h – Může být menší
- Oběd 11:30-14 h – Nezanedbat a neodkládat! Má být vydatný.
- Večeře 17-19 h – Nevynechávat, dobře se najíst, ale nepřejíst.
- Po 20 h nejíst
- Mezi jídly nic „neujídat/neuzobávat“
- SVAČINY – jen pokud jsou potřeba tzn. pokud má dítě hlad a do dalších hlavního jídla je ještě daleko (je třeba zohlednit složení a načasování hlavních jídel a denní režim)
- Svačina maximálně 1 dopoledne a 1 odpoledne



## 2) Složení stravy

Vyvážená strava s dostatečným příjmem všech makro i mikroživin a vlákniny

- Hlavní pokrm má obsahovat zdroje všech hlavních živin
- SACHARIDY
- BÍLKOVINY
- TUKY
- + zdroj VLÁKNINY navíc  
(zelenina, ovoce)



# Složení stravy - příklady

## **Snídaně**

ovesné vločky / müsli sypané = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ mléko / jogurt bílý / tvaroh = zdroj bílkovin  
+ ořechy / semínka (10-15 g) = zdroj tuků  
+ ovoce = zdroj vlákniny

## **Oběd**

brambory / luštěniny / rýže / těstoviny / kuskus = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ maso (drůbeží / vepřové libové / hovězí libové / ryba) = zdroj bílkovin  
+ rostlinný olej (10 ml) na přípravu jídla = zdroj tuků  
+ zelenina = zdroj vlákniny

## **Večeře**

žitný chléb = zdroj sacharidů (i vlákniny)  
+ sýr / vejce / tvarohová pomazánka / žervé / cottage / šunka apod. = zdroj bílkovin  
+ máslo / rostlinný margarín / ořechy / semínka = zdroj tuků (lze vynechat)  
+ zelenina / ovoce = zdroj vlákniny





(60 g), 666 kJ,

12 g S, 3 g B, 2 g T, 5 g vlákniny



(60 g), 664 kJ,

19 g S, 6 g B, 5 g T, 6 g vlákniny



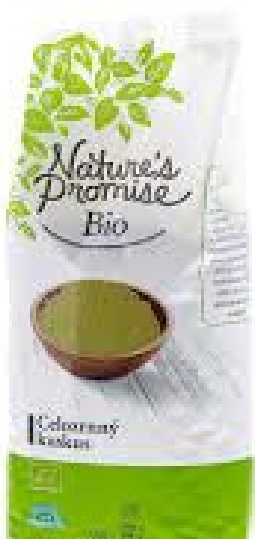
(150 g), 758 kJ,

29 g S, 8,5 g B, 3,6 g T, 7,5 g vlákniny



(150 ml), 664 kJ,

12 g S, 2,4 g B, 8 g T, 3,9 g vlákniny



Celozrnný kuskus  
(60 g v suchém stavu) 872 kJ  
38 g S, 8 g B, 1 g T, 5 g vlákniny



1 ks (55 g) = 350 kJ,  
7 g B, 6 g T



1/4 (50 g) = 518 kJ, 3 g S,  
1 g B, 12 g T, 2 g vlákniny



150 g = 585 kJ, 6 g S,  
16,5 g B, 5 g T



1 ks (60 g) = 427 kJ, 15 g B, 4 g T



100 g = 690 kJ, 19 g B, 9 g T

# Složení stravy – na co se zaměřit

- **TUKY** 1 g = 38 kJ (9 kcal) – mají z hlavních živin největší obsah energie
- **ALKOHOL** 1 g = 29 kJ (7 kcal) – má vysoký obsah energie, při jeho konzumaci navíc roste chuť k jídlu a klesají zábrany a kontrola
- **(BÍLKOVINY) + SŮL + ↑TUKY**  
= sýry, uzeniny, solené oříšky, chipsy, tyčinky, smažená jídla)
- **CUKRY + ↑TUKY**  
= sladkosti, moučníky, jemné pečivo
- **Cílem je snížit příjem tuků a alkoholu, na druhé straně navýšit příjem vlákniny**
- Cílem je také snížit příjem jednoduchých cukrů (ty jsou ale nejčastěji obsaženy v tučných sladkých pochutinách, samotný cukr tak vysokou energii nemá a samostatně nebývá tolik konzumován)



# TUKY

Potraviny s obsahem volných tuků:	Energie na 100 g	Tuky na 100 g
máslo	3115 kJ/742 kcal	82 g
Rama classic	2230 kJ/530 kcal	60 g
Flora original	1665 kJ/396 kcal	45 g
sádlo	3700 kJ/881 kcal	99 g
rostlinný olej	3400 kJ/810 kcal	92 g
majonéza	2840 kJ/678 kcal	75 g
tatarská omáčka	1676 kJ/399 kcal	41 g
smetana 33%	1360 kJ/325 kcal	34 g

# TUKY – ve zdrojích bílkovin

**Zdroje BÍLKOVIN jsou také významným zdrojem tuků**  
**Cílový příjem tuků za den je 50-70 gramů**

Vysoce energetické potraviny	Energie	Tuky	Vhodné alternativy	Energie	Tuky
	na 100 g	na 100 g		na 100 g	na 100 g
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika játrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
kachna průměr	1600 kJ/ 384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	630 kJ/150 kcal	3 g
vepřová tlačinka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce 2ks	600 kJ/140 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	žervé	745 kJ/178 kcal	16 g
tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	cottage	455 kJ/108 kcal	6 g
pomazánkové (máslo)	1370 kJ/327 kcal	33 g	ricotta	530 kJ/126 kcal	9 g
anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/179 kcal	12 g
niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	mozarella light	689 kJ/164 kcal	8,5 g
hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	hermelín Figura	1000 kJ/238 kcal	17 g
eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	olomoucké tvarůžky	524 kJ/125 kcal	< 1 g

# Pochutiny

Potravina	Obsah energie na 100 g	Tuky na 100 g
chipsy	2213 kJ/523 kcal	35 g
zeleninové chipsy	2500 kJ/599 kcal	46 g
pražené mandle	2700 kJ/645 kcal	56 g
popcorn	2070 kJ/496 kcal	26 g
Alkoholický nápoj	Obsah energie na uvedenou porci	
víno červené 200 ml	640 kJ/153 kcal	
víno bílé suché 200 ml	600 kJ/143 kcal	
pivo 10° 500 ml	655 kJ/156 kcal	
tvrdý alkohol 50 ml	460 kJ/110 kcal	





# Sacharidy

- Rozlišení složených a jednoduchých sacharidů
- Rozlišení cukrů přirozeně se vyskytujících a přidaných do potravin
- **Složené sacharidy** – chléb, brambory, rýže, těstoviny, ovesné vločky, luštěniny atd.
- **Jednoduché sacharidy = cukry**
  - **Přírodní** – ovoce, zelenina, mléčné výrobky neslazené
  - **Přidané** do potravin – sladkosti, moučníky, slazené nápoje atd.





## avy – etike

	X kJ/ X kcal
	X g
tné	X g



## etriční hodnoty

ivové údaje na 100 g

Energetická hodnota 1 530 kJ / 360 kcal

Tuky: 2,5 g

ocho nasycené mastné kyseliny: 0,6 g

Sacharidy: 68,0 g

z toho cukry: 1,0 g

Vláknina: 12,0 g

Bílkoviny: 9,1 g

Sůl: 0,01 g

## NUTRIČNÍ HODNOTY

<b>Energie</b>	1540 kJ/368 kcal
<b>Tuky</b>	5.2 g
<b>z toho nasycené mastné kyseliny</b>	0.8 g
<b>Sacharidy</b>	64 g
<b>z toho cukry</b>	25 g
<b>Vláknina</b>	9.9 g
<b>Bílkoviny</b>	11 g
<b>Sůl</b>	0,55 g

# Nízkosacharidová strava

- Denní příjem sacharidů pod 100 g
- Low carb 50 g S /den
- Very low carb 20-50 g S/den
- Keto dieta pod 20 g S/den

- Low carb diety zvyšují KV riziko (o 30-50 %), mortalitu ze všech příčin
- Čím nižší podíl sacharidů v dietě, tím se mortalita signifikantně zvyšuje
- Bez ohledu na hmotnost/redukci hmotnosti
- Nejnižší KV riziko u příjmu S 50-55% z CEP
  
- I kdyby byly nízkosacharidové diety z dlouhodobého hlediska bezpečné, jsou dlouhodobě neudržitelné

*Lower carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality, a population-based cohort study and pooling of prospective studies, Mohsen Mazidi et. al, 2019*

*Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis, Sara B Seidelmann et.al, 2018*



# Vláknina – vysvětlení významu její dostatečné konzumace a jak doporučeného příjmu dosáhnout

- Pro lidský trávicí trakt nestravitelné složky rostlinné stravy
- Z chemického hlediska: neškrobové polysacharidy, rezistentní oligosacharidy, lignin, analoga sacharidů (rezistentní škroby, rezistentní dextrin), betaglukany, inulin, chitiny, pektiny
- Působení v žaludku – zvětšuje objem stravy, zpomaluje vyprazdňování žaludku
- Působení v tenkém střevě – zpomaluje vstřebávání glukózy do krevního oběhu, snižuje glykemický index stravy, snižuje enterohepatální resorpci žlučových kyselin a cholesterolu
- Působení v tlustém střevě – zvětšuje objem tráveniny, váže „odpadní“ látky, urychluje průchod tráveniny střevem, živina pro střevní mikroflóru

**Doporučený denní příjem: 25-30 g**

500 g ovoce a zeleniny = 10 g

Pečivo a přílohy = 10-15 g

Ořechy, semena (15 g) = 2 g

Děkuji za pozornost

**Jeden bonbónek  
špíček neudělá!**

