

Jak informace na obalech ovlivňují jídelníček spotřebitele

PhDr. Iva Málková

www.stob.cz
malkova@stob.cz

Obsah přednášky

- **Nutriční gramotnost**

zvyšování znalostí - rozumět informacím na obalech

- **Jak uvést znalosti do praxe**

pohled psychologa - spouštěče k jídlu navíc



Význam výživy pro zdraví a co se podílí na konzumaci potravin

Výživa je významným faktorem ovlivňujícím naše zdraví

výživa může působit jako faktor pozitivní, ale i negativní

je důležité zvyšovat nutriční gramotnost

Nevhodné stravovací návyky často pochází z problému z dalších oblastí

jedení v důsledku vnějších lákadel, z chuti apod.

emoční jedení

problémy se spánkem

pohyb

Zdravotní gramotnost



WHO

Dostupnost informací – porozumět jim – vyhodnotit je – použít je

Nevědomá nekompetence

vědomá nekompetence

vědomá kompetence *označování potravin*

nevědomá kompetence



Hubněte zdravě a natrvalo



Změny v sortimentu potravin od roku 1990

V roce 1990 – na trhu v České republice 3 500 položek

V roce 2015 – na trhu Evropské unie 350 000 položek

Zdroj: SZÚ



Velký výběr potravin
včetně reformulace
většinou nestačí pro
změnu návyků

www.stob.cz



Výživové trendy ovlivňující negativně tělo i duši



Neřeší se to podstatné – základní živiny

Negativa nových výživových směrů

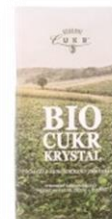
Postupné omezování při výběru potravin

Tabu potraviny

- obsahující éčka (aspartam)
- palmový olej
- potraviny s lepkem
- mléčné výrobky
- potraviny co nejsou BIO apod...

Živiny X nic „umělého“ X dovezeného...

Mnohem důležitější pohlížet na potraviny komplexně – sledovat nutriční hodnoty a hlavní složky potraviny.



Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
z toho	
- nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
z toho	
- cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Falešné znalosti

Jím potraviny plné

- **nasycených mastných kyselin** - uzeniny, tučné mléčné výrobky
- **transmastné kyseliny** - sladkosti, fastfoody, smažené pokrmy
- **sacharidy s vysokým glykemickým indexem** - bílé pečivo, přidaný cukr
- doplňuji spalovače tuku a jiné potravní doplňky
- kupuji biopotraviny, řeším éčka a bublinky v nápojích

Kvarciální prevence

Zabývá se problematikou zmírnění dopadů nevhodných intervenčních a terapeutických postupů, které nevychází z EBM (evidenced based medicine).

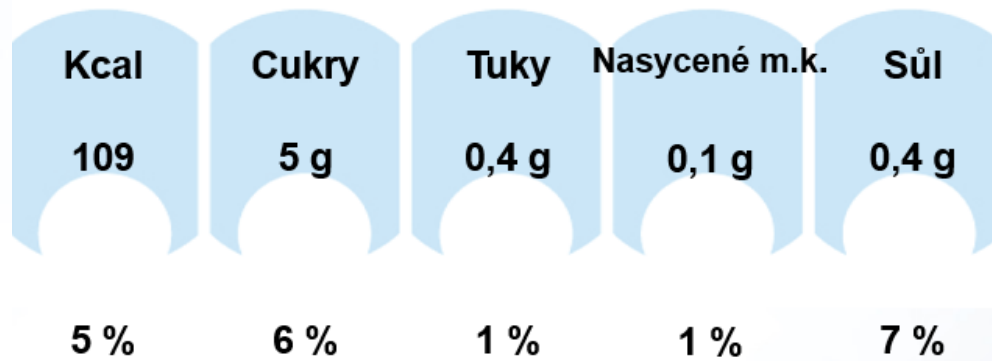
Označování potravin nástroj k zvýšení nutriční gramotnosti

✓ Označování potravin by mělo by být jednoduché, srozumitelné, **jednotné**

✓ Jeho úlohou je říkat spotřebiteli, zda daná potravina podporuje zdravý životní styl

Druhy značení v ČR:

- dříve mnoho značek STOB, bez cholesterolu...
- GDA, Víím co jíím, Nutri-Score - **jednotné**



Kvíz

Seřadte následující potraviny **sestupně (od nejvyššího množství)** dle celkového obsahu cukru (na celé balení):



Nejčastější odpovědi:

Nejméně cukru v balení - - - - - nejvíce cukru v balení



- Nejvíce cukru obsahuje tyčinka Mars nebo Pepsi
- Nejméně cukru obsahuje jahodový kefír

Jak účastníci kvíz hodnotí?

- Velká většina jen odhaduje a nedívá se na obal potravin
- Pokud už někdo sleduje obal, hodnotí jen dle obsahu cukru na 100 g a není schopný si přepočítat obsah na celé balení

Lidé obaly nečtou nebo neví, jak správně číst obaly a zhodnotit nutriční údaje!!!

Správné řešení:

Nejvíce cukru v balení - - - - - nejméně cukru v balení



1. Ochucené keфіrové mléko (balení 450 ml) - 47 g cukru (celkového)
2. Pepsi (plechovka 330 ml) - 35 g cukru
3. Mars (1 tyčinka 51 g) - 32 g cukru

Kvíz

Která potravina obsahuje nejvíce tuku na 100 g



nezvednu ruku



zvednu jednu ruku



zvednu obě ruce

Která potravina obsahuje nejvíce tuku na 100 g

1. Lučina Skyr – 9,5 g tuku
2. Tvaroh tučný – 10 g tuku
3. Lučina klasik – 26 g tuku



**zvednu jednu ruku
zůstanou stát**

Která potravinu obsahuje nejvíce bílkovin na 100 g



nezvednu ruku



zvednu jednu ruku



zvednu obě ruce

Která potravinu obsahuje nejvíce bílkovin na 100 g

1. Pilos protein – 8 g
2. Řecký jogurt – 10 g
3. Skyr – 12 g



**zvednu obě ruce
zůstanou stát**

Která potravina obsahuje nejméně energie na kus



28 g

nezvednu ruku



140 g

zvednu jednu ruku



12,5 g

zvednu obě ruce

Která potravina obsahuje nejméně energie **na kus**

1. **Míšánek tvaroh – 210 kJ**
2. Čokoládový bonbon – 323 kJ
3. Řecký jogurt čokoláda – 522 kJ



nezvednu ruku
zůstanou stát



Která potravina obsahuje nejvíce vlákniny (na celé balení)



55 g

nezvednu ruku



25 g

zvednu ruku



130 g

zvednu obě ruce

Která potravina obsahuje nejvíce vlákniny (na celé balení)

1. Racio (balení 25 g) – 0,7 g vlákniny
2. Dobrá kaše (balení 55 g) – 3,9 g vlákniny
3. Bonduelle Duo (balení 130 g) – 5,2 g vlákniny



**zvednu obě ruce
zůstanou stát**

Kde najdete více bílkovin?



250 g vařené cizrny



100 g kuřecí prso syrové

Kde najdete více bílkovin?



250 g vařené cizrny
23 g B



100 g kuřecí prso syrové
23 g B

Na snížení energetické hodnoty se podílela zejména živina:

- a) sacharidy
- b) tuky
- c) bílkoviny

Kuře ala kachna 1600kJ



Pečená kachna s bramb.
knedlíkem 3820 kJ



Na snížení energetické hodnoty se podílela zejména živina:

sacharidy

tuky

bílkoviny

Kuře ala kachna 1600kJ

10 g tuku



Pečená kachna s bramb.
knedlíkem 3820 kJ

50 g tuku



Na snížení energetické hodnoty se podílela zejména živina:

- a) Sacharidy nezvednu ruku
- b) Tuky zvednu ruku
- c) Bílkoviny zvednu obě ruce

Svíčkové řezy na zelenině 1140 kJ



Svíčková na smetaně 2850 kJ



Na snížení energetické hodnoty se podílela zejména tato živina:

a) **sacharidy** nezvednu ruku

b) **tuky**

c) **bílkoviny**



Svépomocné manuály

K dispozici u stánku Stobu



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Co se podílí na konzumaci potravin

Nutriční gramotnost (označování potravin)

co jím

Dostupnost nutričně výhodných potravin, které budou vyhovovat
senzoricky stejně jako klasické - reformulace potravin

Psychologické spouštěče

Proč jím – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení

Jak jím – všímavost x automatické jedení



Převedení teoretických znalostí do praktického života

Vědět neznamená dělat

Informace nestačí ke změně – jsme více emotivní bytosti, které nedělají změnu na základě jen logického myšlení

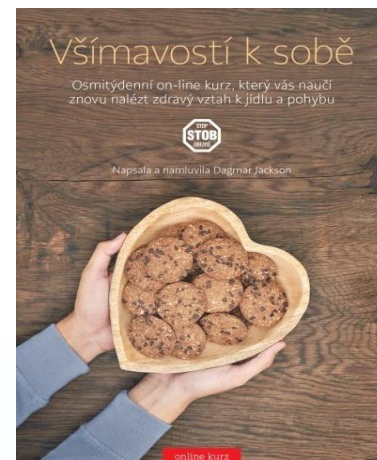
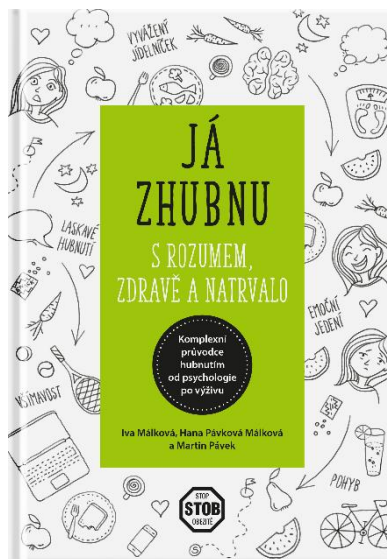
www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Metodika STOBu – KBT, všímavost

Uplatňujeme i při terapii dětské obezity
např. rodinné kurzy
výcviky pro lektory STOBu: únor



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Metodika STOBu - intelligence, vzdělání, motivační připravenost – teorie a převedení do praxe

Motivační rozhovory neděle 6.listopadu Praha www.stob.cz



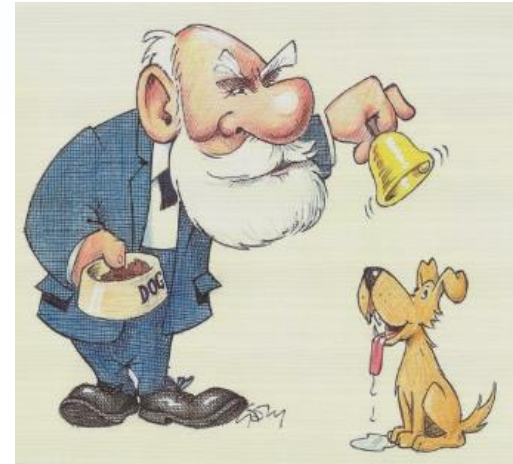
Proč jíme - základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

podnět (hlad) → reakce (najím se)
(automat....)

Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)
(stres, kvalita života....)



Klasické podmiňování - toxické prostředí



Co vás provokuje k jídlu, i když nemáte hlad

Sním většinou všechno, co mám na talíři?

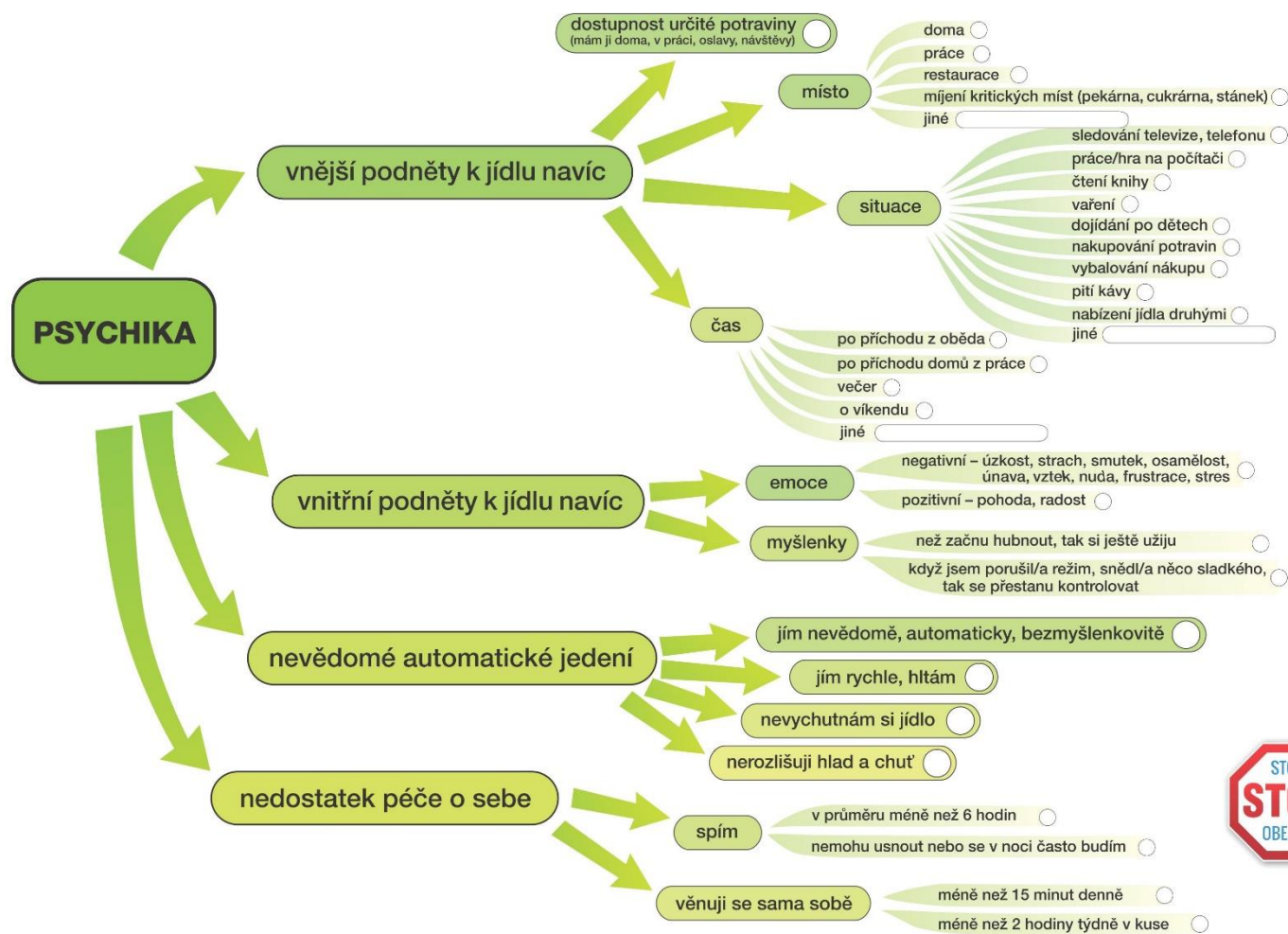
Pokračuji často v jídle, které mi chutná, i když už jsem nasycený/á?

Jsou určitá denní období nebo činnosti (např. sledování televize), kdy mám chuť jíst?

Koupím si v obchodě např. čokoládu, chipsy, zkrátka něco, co jsem neměl v plánu, protože jsem na to dostal chuť, když jsem to viděl?

Když jdu po ulici a vidím prodávat něco dobrého, koupím si to a sním to, i když zrovna nemám hlad?

Zmapování problému a spouštěče – vnější spouštěče



Šťouchnutím ke změně chování -teorie Nudge

Snaha o změnu lidského chování nabízením zdánlivě svobodného výběru

Kognitivní šťouchnutí

zviditelnění zdravých nebo nezdravých možností stravování
loga mohou pomoci

Afektivní šťouchnutí

Jak se lidí cítí – reformulace potravin – chutná jim to, aniž by věděli,
že je to zdravější x emoční příběhy lidí hubnoucích díky nesmyslům

Behaviorální šťouchnutí – změna chování – usnadnění nebo znesnadnění výběru
zdravějších potravin

Kognitivní štouchnutí



Zde odkládejte zeleninu

Fígle obchodníků
TV-pokladna, XXXL balení, zorné pole

Šťouchnutím ke změně chování -teorie Nudge

Snaha o změnu lidského chování nabízením zdánlivě svobodného výběru

Kognitivní šťouchnutí

Zviditelnění zdravých nebo nezdravých možností stravování – loga

Afektivní šťouchnutí

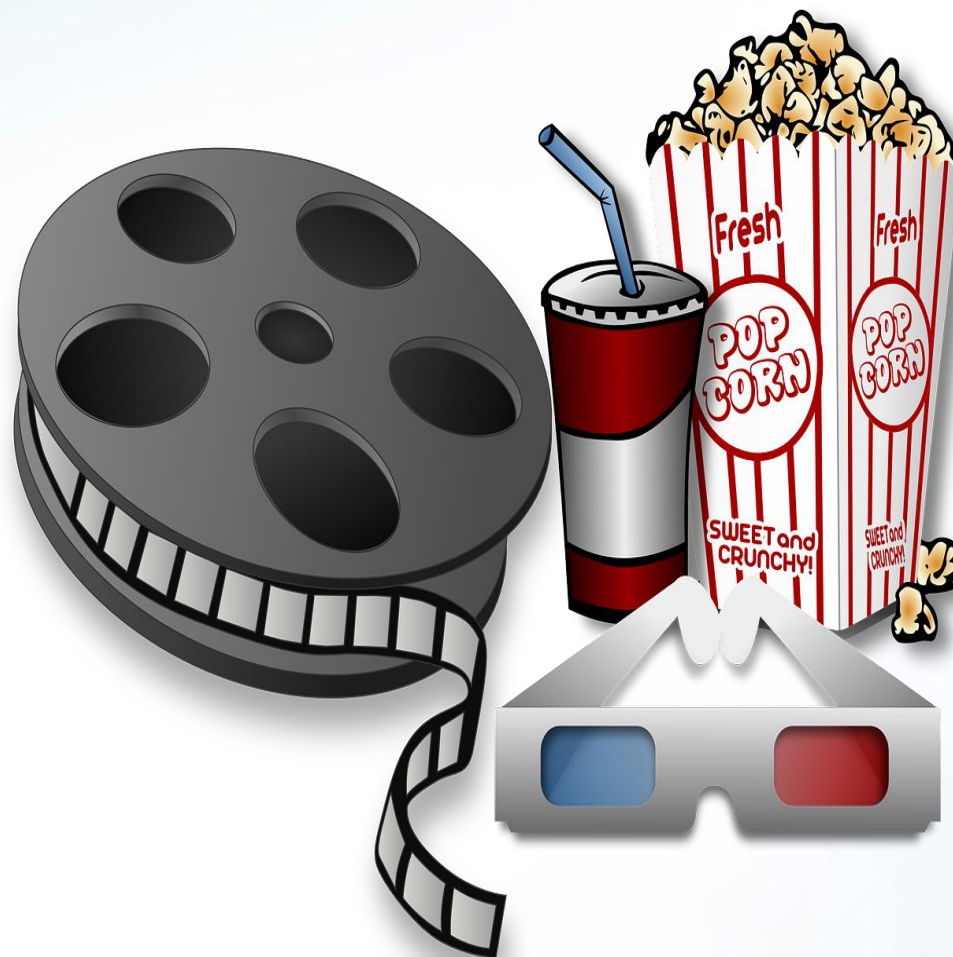
Jak se lidí cítí – reformulace potravin – chutná jim to, aniž by věděli, že je to zdravější x emoční příběhy lidí hubnoucích díky nesmyslům

Behaviorální šťouchnutí

změna chování – usnadnění nebo znesnadnění

výběru zdravějších potravin, vliv chování společníků, manželé, škola

Vliv spouštěčů na konzumaci popcornu



Jak na vnější spouštěče – toxické prostředí

Identifikovat
spouštěč

odstranit

Omezit



Ukládejte mimo dosah



Naučit se na spouštěč reagovat jinak - na talíř rovnou menší porce

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

podnět (hlad) → reakce (najím se)
(semafor, televize....)



Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)
(stres, kvalita života....)



Jak se zbavit zlovyku konzumovat nutričně nevýhodné potraviny

Převedení teoretických znalostí do praktického života

Vědět neznamená dělat

1. Identifikace problému - jídlo navíc
2. Uvědomění si spouštěčů
3. Stanovení si cíle
4. Připravit plán, jak regulovat jídlo navíc jinak než jídlem
5. Pozitivní zpětná vazba

Školení lektorů v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity

3 moduly – únor až duben 2023 v Praze

1. modul 24. 2. – 26.2. 2023 **Psychologie hubnutí a aplikace znalostí do praxe**
2. modul 24.3. – 26.3. 2023 **Výživa a aplikace výživových znalostí do praxe**
3. modul 21.4. – 23.4. 2023 **Předání 10týdenní metodiky STOB, manuálu a materiálů pro práci s klienty s nadváhou a obezitou**

Přihlášky na

www.stob.cz/cs/seminare

(záložka Semináře v patičce)



[**www.stob.cz**](http://www.stob.cz)

Hubněte zdravě a natrvalo



Jak může pomoci STOB – Den zdraví

22. října 2022 vás čeká:

- 10 druhů pohybu, poradny, odborné služby, měření, index zdraví, atd.
- prodejní výstava s ochutnávkami
- **Jste vítáni s vašimi nutričně výhodnými produkty**
- malkova@stob.cz



www.stob.cz



Závěr

Je třeba zvyšovat nutriční gramotnost – pomocníkem může být vhodné označování potravin

K trvalé redukci váhy vede zlepšování nutričního složení potravin, které vyhovují senzoricky – **reformulace potravin**

Pouhá informace ke změně návyku u lidí s kily navíc často nestačí, je třeba se zabývat také tím, **proč jedí**.

Pro **uvedení teoretických nutričních znalostí do praxe** je výhodné **používat přístupy KBT a všímavosti**.



Kontakt:
Iva Málková
tel. 608 834 816
email: malkova@stob.cz

www.stobklub.cz
www.stob.cz

