

Pestrá strava prakticky – hodnocení obědů ze školní jídelny

1. Zhodnoť, zda je zkoumaný oběd _____ sestaven podle doporučení výživové pyramidy. Pokud ano, zaškrtni daný bod z doporučení.

Doporučení pro každodenní pestrý jídelníček:

- Obiloviny – 6 porcí – porce = sevřená pěst nebo rozevřená dlaň včetně prstů (chléb)
- Zelenina a ovoce – 5 porcí – porce = pěst
- Bílkoviny (a kvalitní tuky) – 4 porce – porce = jogurty apod. jako pěst, sýry a pomazánky jako rozevřená dlaň, maso jako dlaň bez prstů, vejce a vařené luštěniny jako pěst, ořechy a semínka – hrstka (polévková lžice)
- Ochucovadla – nemají doporučené denní množství, ale zejména u soli a cukru platí, čím méně, tím lépe (resp. soli omezeně, cukr žádný)
- Tekutiny – 7 porcí – porce = pěst

Pár tipů:

- Mezi obiloviny patří: jáhly, pohanka, pečivo, vločky, kroupy, rýže, kukuřice, těstoviny.
- Mezi ovoce a zeleninu patří: jablka, hrušky, švestky, řepa, zelí, mrkev, okurka, rajče...
- Mezi bílkoviny (a kvalitní tuky) patří: mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny, ořechy, semínka...
- Mezi ochucovadla patří různé druhy cukrů, medu nebo sirupy, kuchyňská sůl, různé druhy olejů, máslo, smetana a sádlo, kakao, byliny nebo koření.
- Dávejte přednost celozrnnému a neslazenému pečivu.
- Dávejte přednost neslazeným mléčným výrobkům – ochuťte je čerstvým ovocem.

Poznámky:

- Pokud jsou brambory jako příloha, nepočítají se do zeleniny.
- Pokud některý den nemáte ovoce, nevadí to.
- Pokud je ovoce součástí hlavního jídla, počítejte ho jako již zařazené.
- Minimálně 2/3 tuků by měly tvořit kvalitní nenasycené (tekuté) a maximálně 1/3 nasycených (tuhých).

2. Přečti si následující text a zhodnoť, zda byla v obědě přítomna potravin, která patří do tzv. ZÁKEŘNÉ KOSTKY – V pyramidě výživy nenajdeme potraviny a nápoje, jako jsou limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy atd. Uvedené potraviny jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu. Ve větším množství mohou ze stravy vytěšňovat zdroje důležitých živin. Do zákeřných kostek řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli, přídavných látek, jako jsou stabilizátory, konzervanty, umělá barviva, aroma, sladidla apod. Denní tolerované množství potravin a nápojů z této skupiny je jedna porce velikosti vlastní pěsti, ideálně nic.

3. Pokud jsi našel ve skladbě oběda nedostatky, navrhní jejich vylepšení a zapiš je.

Nedostatky	Proč	Zlepšení	Proč

