

Šest priorit výživy (VI P)

Různá výživová doporučení a rady se na nás valí ze všech stran. Některá jsou správná, jiná již méně, a některá sledují zcela jiné zájmy než prospívat našemu zdraví (např. vlastní peněžité zisky). Právě ta výživová doporučení, která jsou v souladu s nejnovějšími poznatky o lidském zdraví, jsou často prezentována velmi odborným jazykem nebo jsou příliš maximalistická. Bývají pak málo srozumitelná nebo tak přísná, že nám připadá jejich dodržování nemožné a proto často rezignujeme.

Cílem našich nástěnek je přiblížit současná výživová doporučení tak, aby nám srozumitelným způsobem vše podstatné vysvětlila. Výživová doporučení „Zdravé školní jídelny“ vychází ze šesti P (VI P): pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim. Těchto šest P nám pomůže správně pochopit výživová doporučení a snadno je aplikovat do výživového chování. Vždyť správná výživa by nás měla nejen nasytit a dodat nám potřebnou energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. civilizačních nemocí neboli chronických neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, jako jsou srdeční cévní onemocnění, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka, osteoporóza atd. Význam správné výživy je důležitý i pro naši psychickou pohodu. Právě v této souvislosti je nutné neopomíjet aspekt společenský, kdy čas strávený u jídla by měl být časem stráveným v příjemném prostředí své rodiny nebo svých přátel. Pro uspokojení našich výživových potřeb je také naprosto nezbytné si na stravě pochutnat.

PRAVIDELNOST

Pravidelnost, stejně jako v běžném životě, je důležitá i ve výživě. Měla by se uplatňovat již od raného věku a je vhodné ji dodržovat v průběhu celého života. Mezi základní doporučení dobré stravy patří jíst patřičně často: pravidelně snídat, svačit, obědovat, znovu svačit a večeřet. Stejně tak i pít. Nápoj by měl být součástí každého jídla. Tělo tak má možnost dobře hospodařit s přijatou energií a živinami.

PESTROST

Pestrost je nejdůležitějším ukazatelem kvality naší výživy. Díky ní většinou nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek či jiných živin. Pestrostí snižujeme riziko příjmu nežádoucích látek přijímaných společně se stravou. Pestrost se týká jednotlivých potravinových skupin i zdrojů živin. V praxi to znamená, že si např. vybíráme ovoce a zeleninu různých barev, že si volíme z pestré nabídky pečiva a příloh, taktéž mléčných výrobků.

Při dostatečně pestré stravě nám nehrozí nedostatek vitamínů a minerálních látek a je zcela zbytečné užívat jakékoliv vitamínové nebo jiné doplňky stravy.

PŘIMĚŘENOST

Přiměřenost ve výživě asi nejlépe vyjadřuje známé rčení: „Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.“ Doporučení je zcela v souladu s požadavkem pravidelnosti a pestrosti ve výživě a je dobře znázorněno pomocí „Pyramidy výživy pro děti“. S velikostí doporučených porcí nám pomáhá naše vlastní ruka, respektive sevřená pěst nebo rozevřená dlaň. Přiměřenost je třeba dodržovat v množství konzumované stravy, zejména té, která je velkým zdrojem cukru, tuku, soli a přídavných látek.

PŘÍPRAVA

Příprava na stravování a také samotná příprava pokrmů souvisí v první řadě s hygienou. Důležitá je nejen osobní hygiena (tzn. před každým usednutím ke stolu s jídlem si dostatečně umýt ruce teplou vodou a mýdlem a následně osušit do čistého ručníku či papírových jednorázových ručníků), ale také důkladné omytí potravin, které to vyžadují, např.: rýže, pohanka, ovoce, zelenina, luštěniny, maso, ... Aby nám strava přinášela celkový prospěch, musí být zdravotně nezávadná, tzn. správně uchovávaná, případně vhodně tepelně upravená.

PRAVDIVOST

Díky množství informací, které lze o výživě získávat, si častokrát nevíme rady, co je vlastně pravda. Oficiální doporučení vycházejí z vědecky podložených studií, ale je velká spousta rad a doporučení, která oficiálně nejsou, a přitom zní tak přesvědčivě.

V dalších měsících najdete na nástěnce odpovědi na základní otázky, k čemu jsou jednotlivé živiny a jak se díky obalům potravin můžeme neustále vzdělávat a dobře vybírat při každém nákupu. Jako síto pro tok informací typu „co se ví o potravinách“ skvěle poslouží webové stránky Ministerstva zemědělství – Informačního centra bezpečnosti potravin.

PITNÝ REŽIM

Pitný režim znamená pravidelný a současně dostatečný přívod vhodných tekutin v průběhu dne. Správný přívod tekutin je pro každého z nás velmi důležitý, neboť voda v těle plní řadu funkcí, bez kterých organismus nemůže fungovat.