

Co je to potravinová pyramida

Potravinová pyramida ministerstva zdravotnictví a v našem případě Pyramida výživy pro děti ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin. V případě, že dojde k vyloučení některých potravin ze stravy, je nezbytné najít jejich náhrady.

Pro potřeby projektu „Zdravá školní jídelna“ byla upravena pyramida ministerstva zdravotnictví. Pyramida byla doplněna porcemi pitného režimu a jasněji definovány porce jednotlivých potravinových skupin. Pro děti musí být pyramida snadno pochopitelná, proto velikost jedné porce přirovnáváme k sevřené pěsti, případně rozevřené dlani. Pyramida výživy pro děti se skládá ze sedmi skupin: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena.

Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny.

Základnu pyramidy tvoří nápoje, které jsou nedílnou součástí stravy. Dbát musíme jednak na jejich množství, ale i na kvalitu. Je potřeba omezit slazené i sycené nápoje a podporovat pití obyčejné vody či případně vody velice mírně ochucené. Do skupiny nápojů řadíme i mléko. Naše potravinářská legislativa zařazuje mléko mezi potraviny, ale z důvodu vysokého obsahu vody řadíme mléko v naší pyramidě mezi nápoje. Pro děti budou tedy nápojem tekutiny, které se lijí do skleničky nebo hrnečku.

V druhém patře jsou znázorněny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny apod., neboť obsahují hlavní podíl sacharidů, které jsou podstatným zdrojem energie v naší stravě. Tělu dodávají také vitamíny skupiny B, vlákninu a minerální látky. Základem tohoto patra jsou různé varianty příloh, ze kterých bývá velmi často vybíráno pečivo, chléb, těstoviny a rýže. Z hlediska pestrosti je ale velmi užitečné zařazovat i méně známé druhy příloh jako jsou vločky, bulgur, jáhly, kukuřice a pseudoobiloviny, mezi které patří pohanka, amarant, quinoa. Rýže, kukuřice, jáhly a pseudoobiloviny patří mezi bezlepkové potraviny.

Třetí patro „pyramidy výživy pro děti“ tvoří ovoce a zelenina. Tyto potraviny jsou pro tělo velmi důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C a minerálních látek (draslíku, hořčíku či vápníku) i dalších významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí. Cenné jsou nejenom čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované, uchovávané zmrazením, sušením či konzervováním. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy z různých důvodů nekonzumují (např. brambory, fazolové lusky, dýně, ..). Za vhodné lze také považovat smoothie, které oproti džusům obsahuje také dužninu a tím i přirozené množství vlákniny. Naše strava by měla obsahovat značný podíl kusového ovoce a zeleniny. Zejména děti by

měly dostávat ovoce a zeleninu připravenou tak, aby byly nuceny řádně využívat svůj chrup. Kousání a žvýkání podporuje tvorbu slin, které pomáhají udržovat zuby zdravé. Žvýkáním také dochází k odstranění potravy, která ulpěla na zubech. Doporučujeme konzumovat v průběhu dne minimálně pět porcí ovoce a zeleniny. Porce je velká jako sevřená pěst strážníka. Vhodné je vybírat si různobarevné druhy. Tím bezpečně zajistíme příjem vitamínů a minerálních látek. Porce ovoce a zeleniny je rovněž chutnější než polknutí multivitaminového preparátu, jehož účinná využitelnost je daleko nižší.

Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, tučnější ryby, luštěniny, ořechy a olejnatá semena. Významným zdrojem bílkovin je také mléko, které je jako nápoj zařazeno do prvního patra „Pyramidy výživy pro děti“. Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a vývoj tělesných tkání, ale také pro regeneraci svalové tkáně, správnou funkci imunitního systému a všech tělesných pochodů. Kromě toho uvedené potraviny slouží jako zdroj dalších živin.

Vrchol pyramidy obsahuje potraviny, které dávají prostor pro dochucení pokrmu. Někdy je potřeba dosladit, dosolit, při přípravě přidat olej. Ale všeho s mírou.

„Pyramida výživy pro děti“ znázorňuje potraviny, které do naší stravy patří každý den. Z jednotlivých pater si vždy vybíráme dle zásad pestrosti i vlastní chuti. Každé jídlo by mělo být složeno z potravin ze všech pater pyramidy.

V naší stravě se objevují také další potraviny, které nejsou součástí „Pyramidy výživy pro děti“: limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, brambůrky, čokoláda, zmrzlina, krekry, koblihy, dorty a další. Jedná se o tzv. prázdné kalorie, které by se měly v naší stravě objevovat střídavě, ale i potraviny, které obsahují mnoho soli a přídatných látek, jako jsou stabilizátory, konzervanty, barviva, aromata, sladidla apod. Tyto potraviny řadíme do tzv. zákeřné kostky a v dětském jídelníčku lze připustit maximálně 1 porci denně.

V naší školní jídelně máme znázorněnou „Pyramidu výživy pro děti“ na stěně, aby strážníci mohli snadno si zkontrolovat, zda se jejich pokrm skládá ze všech pater pyramidy a zda si nezapomněli vzít nějaký doplněk k jídlu či nápoj, aby strava byla komplexně vyvážená.