

Nutriční rizika chudoby

PHDR. HANA PAZLAROVÁ, PH.D.

Termíny

Pozor, změna oproti IS!

5.4.

19.4.

26.4.

3.5.

17.5.

Vždy 14.30 – 17.30

Struktura setkání

Teoretická část – přednáška a seminář k tématu

Praktická část – příprava a ochutnávka vybraných jídel, úklid kuchyně.

Podmínky získání atestace

Účast na 4 z 5 setkání

Příprava jídelníčku dle zadání

Seminární práce na zadané téma a její prezentace

Aktivní účast v praktické části kurzu – příprava jídla podle vybraného receptu ve skupině

17.5. si přineste index!

Jídelníček

Každá skupina připraví jídelníček pro rodinu na 1 týden (Po – Ne), snídani, svačina, oběd, svačina a večeře

Jídelníček bude vyvážený a úsporný

U každého jídla bude rozpočet, u vařených a složitějších jídel recept (suroviny, postup práce)

Snažte se nacházet levná, zajímavá a netradiční jídla!

Výstupem bude úsporný a vyvážený jídelníček na měsíc a možná i „kuchařka“.

Seminární práce

Skupinová práce na téma stravování při různých zdravotních problémech. 3-5 stran praktických doporučení ke složení stravy v případě následujících zdravotních obtíží. Text bude dán k dispozici všem účastníkům.

1. skupina – cukrovka, vysoký krevní tlak
2. skupina – bezlepková dieta, dieta při vysokém cholesterolu
3. skupina – dieta při dětském průjmu, dieta při zácpě
4. skupina – dieta při ekzému a lupénce, dieta při onemocnění žlučníku

Příprava jídla

Každá skupina připraví na je jedno ze setkání praktickou ukázkou ze svého jídelníčku.

Promyslí a nakoupí suroviny na jídlo pro rodinu na jeden den (počítejte 6-7 porcí) za max. 300 Kč (= 100 Kč/studenta) – oběd, večeře, polévka, svačina/desert

Účty si schovejte, budeme o nich diskutovat.

Na vaření se budou podílet všichni, jedna skupina vždy organizuje a řídí práci.

Daná skupina je následně zodpovědná za úklid po vaření.

Každá skupina dostane od ostatních zpětnou vazbu, jak hodnotí vyváženost, úspornost a chuť připravených jídel.

Témata setkání

Vyvážená strava, její složení – bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerály, stopové prvky, vláknina, tekutiny

Rizika nevyvážené stravy způsobené chudobou

Možnosti podpory klientů v oblasti výživy a stravování, alternativní možnosti obohacení jídelníčku, nákup a zpracování potravin

Strava v různých obdobích života

Výživa při zdravotních omezeních

Kolik utratíme za jídlo?

Nejčastěji 2000,-Kč os./měs. (39 % obyv.)

12 % utratí více než 3500,-Kč

27 % utratí méně než 1500,- (= 50 Kč/den)

Zdroj: Finexpert.e15.cz

„Novákoví“

Matka

Otec

Dcera, 5 let

Syn, 10 let

Životní minimum – 9850,- Kč

Náklady na jídlo – 6000,- Kč = 200 Kč/den

Děda Novák

Životní minimum – 3410,- Kč

Náklady na jídlo 1500,- = 50 Kč/den

Základní složky stravy

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

Co je co? - cvičení

Doporučené složení

Bílkoviny – 10-15 %

Sacharidy – 55-60 %

Tuky – 25-30 %

U osob, které chtějí snižovat váhu

Bílkoviny – 30 %

Sacharidy – 40 %

Tuky – 30 %

Složení potravin

Většina potravin je složena z více složek (výjimečně nikoliv např. olej = 100% tuku)

Z hlediska vyváženosti je důležité znát složení potravin

Např. sýr eidam je tvořen ze 45 % bílkovinami, z 50 % tuky a jen z 5 % sacharidy. Naopak na energetické hodnotě jablka se podílejí sacharidy 90ti %, bílkoviny a tuky po 5 %.

Další důležité složky potravy

Vitamíny

Minerály

Stopové prvky

Vláknina

Vitamíny rozpustné v tucích

Vitamíny rozpustné v tucích		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Retinol, vit. A	Zelenina, žloutek, játra, rybí olej, mléko	Růst a tvorba zubů, zrak, ochrana proti infekcím
Kalciferol, vit. D	Rybí tuk, žloutek, syntéza působením slunečního záření	Řídí využití fosfátů a vápníku při tvorbě kostí
α-tokoferol, vit. E	Listová zelenina, rostlinné oleje, celozrnné obilniny	Tvorba červených krvinek, brání rozkladu mastných kyselin v buňkách
Fylochinon, vit. K	Listová zelenina, tvořen bakteriemi ve střevech	Podílí se na tvorbě látek umožňujících srážení krve

Vitamíny rozpustné ve vodě

Vitamíny rozpustné ve vodě		
Vitamin	Zdroj	Funkce
Thiamin, vit. B₁	Celá zrna, játra, hrách, lusky, kvasnice, ořechy	Funkce enzymů podporujících štěpení cukrů, pomáhá při činnosti nervů a svalů
Riboflavin, vit. B₂	Mléko, vejce, sýry, listová zelenina	Tvorba enzymů kontrolujících tvorbu a rozklad cukrů a bílkovin
Niacin, vit. B₃	Libová masa, pšeničné klíčky, obilniny, ryby, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů zajišťujících tkáňové dýchání
Kyselina pantothenová, vit. B₅	Maso, celozrnné obilniny, zelenina, ořechy, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících cukry a tuky, tvorba pohlavních hormonů
Pyridoxal, vit. B₆	Celozrnné obilniny, játra, žloutek,	Pomáhá při tvorbě enzymů rozkládajících mastné kyseliny a aminokyseliny
Biotin, vit. B₇ (vit. H)	Játra, vejce, mléko, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů štěpících tuky a cukry
Kyselina listová, vit. B₉	Listová zelenina, játra, ovoce, kvasnice	Pomáhá při tvorbě enzymů podílejících se na tvorbě nukleových kyselin
Kyanokobalamin, vit. B₁₂	Játra, ledviny, ryby, vejce, mléko, maso, ústřice	Pomáhá při tvorbě enzymů tvořících bílkoviny, podpora tvorby červených krvinek
Kyselina askorbová, vit. C	Citrusové plody, rajčata, brambory	Podporuje tvorbu kolagenu, je nezbytný pro činnost mnoha enzymů

Stopové prvky a minerály

Nejdůležitější minerály lidského těla:

- **sodík**
- **draslík**
- **vápník**
- **fosfor**
- **chlór**
- **hořčík**

Nejdůležitější stopové prvky lidského těla:

- **síra**
- **železo**
- **zinek**
- **jód**
- **selén**
- **fluór**
- **měď**
- **chróm**
- **mangan**
- **hliník**



Nejčastější deficit

Železo – anémie – zdroj – maso, vnitřnosti, luštěniny, listová zelenina, houby, jahody

Fluor – ochrana před zubním kazem – zdroj – zubní pasty

Jód – součást hormonů vylučovaných štítnou žlázou – vliv na nervovou soustavu, kretenismus, struma – zdroj – mořské ryby a plody moře, řasy, některé minerální vody a uměle přidáván do některých mléčných výrobků

Zinek – významný pro správný vývoj a růst organismu a pohlavní vývoj – zdroj - játra, tmavé maso, mléko, vaječné žloutky a mořští živočichové, fazole, ořechy a dýňová semena

Vláknina

významná složka potravy, která je sama obtížně stravitelná.

existují dva druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná.

Rozpustná vláknina má schopnost absorbovat vodu, bobtnat. To vede k pocitu nasycení. Z větší části je živinou pro mikrobiální flóru v trávicím traktu, působí tedy jako prebiotikum.

Nerozpustná vláknina v trávicím traktu nefermentuje, není zdrojem energie. Zvětšuje objem obsahu ve střevech a zkracuje dobu, po kterou tam zůstává potrava. Zejména příznivě se uplatní v tlustém střevě, kde se díky zvětšení objemu stolice naředí odpadní látky, které vznikly při trávení.

Rozpustná vláknina

luštěniny (hrách, sójové boby, fazole)

tobolky a semínka lnu (zdroj rozpustné i nerozpustné vlákniny)

oves, žito, ječmen

některé ovoce (především jablka a banány) a bobule

některá zelenina jako brokolice a mrkev

kořenová zelenina

brambory (jejich slupka obsahuje nerozpustnou vlákninu)

semena psyllia (jen asi $\frac{2}{3}$ rozpustné vlákniny).

Nerozpustná vláknina

celozrnná jídla s obsahem zejména slupek

tobolky a semínka lnu (zdroj rozpustné i nerozpustné vlákniny)

obilné slupky, otruby

ořechy a semena

zelenina jako zelené fazole, květák, cuketa, celer

slupky některých druhů ovoce a rajčat

Na příště 19.4.

Každá skupina přinese rozpis jídel (bez receptů, cen apod.) na týden.