

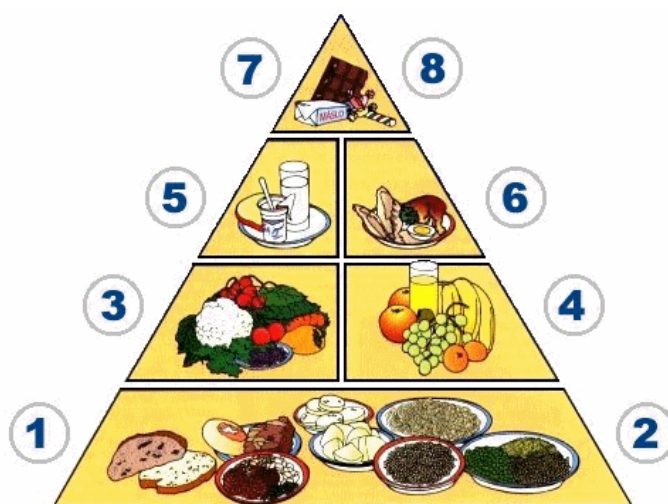
## PRACOVNÍ LIST

### PRÁCE S OBALY – NUTRIČNÍ HODNOTA

**Nutriční neboli výživová hodnota** je označení pro množství energie uložené v potravinách. Počítá se v kilojoulech (kJ) nebo kilokaloriích (kcal). Vzájemný přepočít je 1 kcal = 4,185 kJ. Energetické hodnoty jsou zatím povinné jen u těch výrobků, které uvádějí nějaké výživové tvrzení, například „bohatý na vlákninu“, „s nízkým obsahem tuku“. Dále musí být uvedeny například u energetických nápojů, protože zdůrazňují účinek související s energií. Povinné jsou také u potravinových doplňků a potravin pro zvláštní výživu (například pro kojence). O nutriční údaje je u spotřebitelů stále větší zájem, a tak se objevují u čím dál tím širšího sortimentu výrobků. S tím souvisí i trend označování výživové hodnoty graficky srozumitelným způsobem, vyznačením podílu doporučené denní dávky živin (GDA).

**Základními živinami** dodávajícími lidskému tělu energii jsou sacharidy (nepřesně označované jako cukry), tuky a bílkoviny. Obsah energie uložené v těchto živinách je ale různý. Jeden gram bílkovin i sacharidů obsahuje 4 kcal, jeden gram tuku 9 kcal. Různý je i využití jednotlivých živin lidským tělem. Základem zdravé stravy je rovnováha mezi příjmem a výdejem energie, rozložení příjmu potravy do celého dne a správný poměr jednotlivých živin. V doporučeném rozdělení denního příjmu energie připadá cca 20% na snídani, 15% na dopolední svačinu, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 20% na večeři. Kromě vhodného absolutního množství přijímané energie prostřednictvím živin, je důležitý i jejich poměr. Měl by být přibližně následující: bílkoviny 15-17%, sacharidy 50-55%, tuky 15-25% + další potřebné látky. Bílkoviny jsou základní stavební jednotkou všech buněk a jsou proto nezbytné pro růst všech tělních tkání. Sacharidy jsou vydatným zdrojem energie. Patří mezi ně škroby a cukry. Při nadměrné konzumaci se mění na tuky, které se v těle ukládají. Tuky jsou rovněž zdrojem energie a tělu umožňují využívat vitaminy A, D, E a K, které se v nich rozpouštějí. Nadměrné množství tuků má ale za následek obezitu. Dalšími živinami jsou vitaminy, minerální látky a vláknina. Vláknina napomáhá trávení a dodává pocit nasycenosti.

**Potravní pyramida** představuje schéma základního rozložení jednotlivých složek stravy. Základnu tvoří potraviny, které by se v jídelníčku měly objevovat nejčastěji, vrchol pyramidy tvoří potraviny, které bychom měli konzumovat ojedinele nebo vůbec: č. 1 a 2 – obiloviny, celozrnné výrobky, brambory, těstoviny, rýže (40 %); č. 3 a 4 – zelenina, ovoce (35 %); č. 5 a 6 – mléko a mléčné výrobky maso, ryby, drůbež, vejce, luštěniny (20 %); č. 7 a 8 – sladkosti, živočišné tuky, sůl, alkohol (5 %).



**Zdroj:** Racionální strava [online], <[http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyviva&Itemid=10&limitstart=1](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyviva&Itemid=10&limitstart=1)>

*option=com\_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyviva&Itemid=10&limitstart=1*

**Doporučené denní množství (zkratka GDA z anglického Guideline Daily Amounts)** energie a živin není pro všechny stejné a mění se v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví, zdravotním stavu a úrovni fyzické aktivity. Pro potřebu značení na obalech výrobků bylo doporučeno denní množství energie stanoveno ve výši 2 000 kcal. Je to hodnota odpovídající příjmu energie pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností, střední fyzickou aktivitou a dobrým zdravotním stavem. Přibližná denní potřeba energie tak, aby nedocházelo k ukládání tuků, je u vybraných kategorií následující (spodní hranice při minimální fyzické aktivitě, horní při vysoké fyzické aktivitě):

- pro dospělého muže: 2 200 až 2 400 kcal (9 240 až 11 340 kJ)
- pro dospělou ženu: 1 800 až 2 200 kcal (7 560 až 9 240 kJ)
- pro děti: 1 500 až 2 000 kcal (6 300 až 8 400 kJ).

#### **Základní zdroje (seřazené podle významnosti):**

GDA | Navigace ve světě živin a kalorií [online], <http://www.gda.cz./sekce-pro-spotrebitele/o-gda.html>

KLEPEL, G.: Člověk a příroda. Zdraví. Učebnice pro integrovanou výuku. Fraus, Plzeň 2005

Nutriční údaje | Danone [online], <http://www.danone.cz/cs/nutricni-udaje/>

Pedagogicko psychologická poradna Plzeň – KÁPÉZET – KPZ Plzeň | Zdravý životní styl [online], <http://www.kapezet.cz/index.php?object=General&articleId=160&leveMenu=0>

Racionální strava [online], [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyiva&Itemid=10&limitstart=1](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyiva&Itemid=10&limitstart=1)

#### **Zajímavost :**

Kompletní energetické tabulky <http://www.lucy.cz/energeticke-tabulky/> – tabulky přibližné nutriční hodnoty více než 10 000 potravin

## **ÚKOLY:**

1) Jak velké množství doporučené denní dávky energie obsahuje potravina?

2) Pokus se odvodit, zda v tvém případě (vzhledem k tělesné aktivitě a konstituci) obsahuje potravina více, stejně nebo méně procent doporučeného denního přísunu energie v porovnání s údajem GDA uvedeným na obalu.

3) Jak velké množství doporučeného denního příjmu jednotlivých živin obsahuje potravina?

4) Jaká živina je v potravě nejvíce zastoupena? Uveď k této živině více informací.

5) V jaké části potravní pyramidy se potravina nachází a co to znamená?