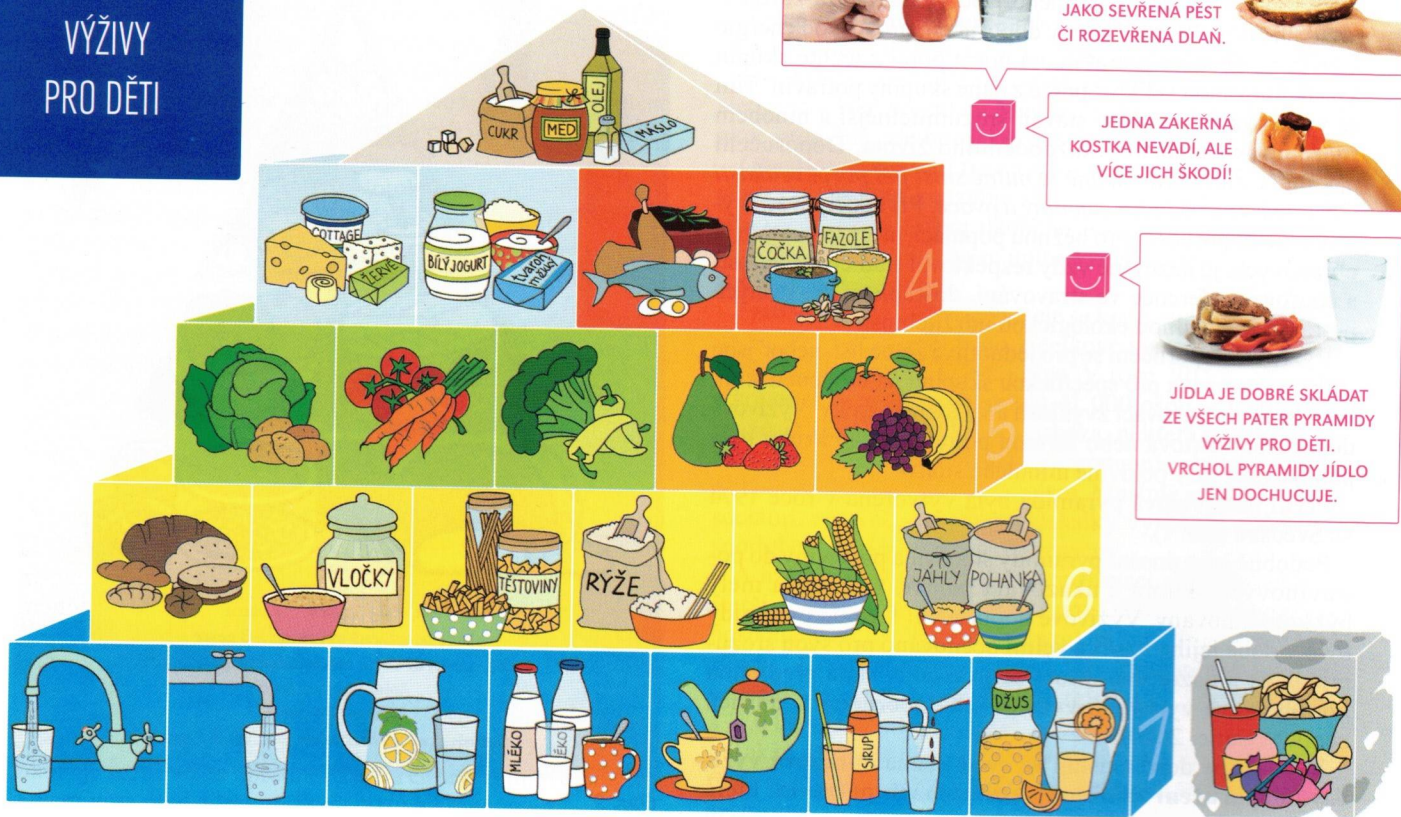


PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



Obr. 3 Pyramida výživy pro děti (Mužíková & Březková, 2014)

platí i pro přesnídávky a svačiny. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin za jeden den a je velmi dobře uplatnitelná pro děti ve věku od 3 let. Je však vhodná i pro dospělou populaci. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů a minerálních látek.

Pyramida výživy se skládá ze sedmi skupin: z jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako kostky, z nichž je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku (např. denně vypít 7 porcí tekutin a sníst 5 porcí zeleniny a ovoce). Velikost jedné porce je přirovnána pro jasnější představu k sevřené pěsti strážníka (porcí je např. menší jablko) nebo rozevřené dlani (např. krajíc chleba). Ruka každého z nás je samozřejmě jinak velká a v době růstu dítěte se zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin. Objem spojených rukou je přibližně tak velký jako objem žaludku.

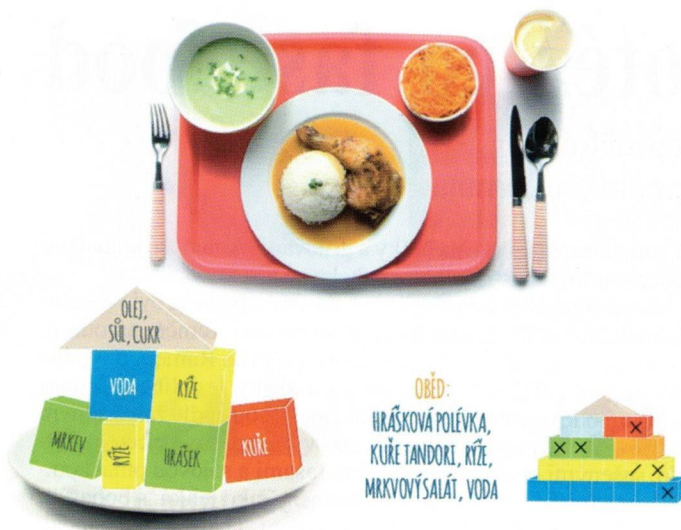
Základnu pyramidu tvoří nápoje (7 porcí), druhé patro obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny a další potraviny, které jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah sacharidů (6 porcí). Třetí patro pyramidu tvoří zelenina a ovoce (5 porcí). Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin jako jsou mléčné výrobky, maso, ryby, vejce a luštěniny, ale také ořechy a olejnata semena (4 porce). Ve vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jídlo ochucují a bez kterých by mnohá jídla ztrácela chutnost,

např. sůl, cukr, med, olej, máslo, byliny, kakao a koření. Pro tyto potraviny již není stanovena doporučená porce, kterou by bylo možné přirovnat k pěsti či dlani strážníka.

Součástí doporučení je také symbol tzv. zákeřné kostky vytvořené pro potraviny bohaté na energii a chudé na živiny (např. limonády, cukrovinky či slané pochutiny). Tyto potraviny není potřeba konzumovat, ale v běžné stravě se objevují. Zákeřná kostka se snaží vyjádřit, že jejich konzumace by měla být velmi střídavá (maximálně 1 porce denně).

Pyramida výživy je základní pomůckou, která nám pomáhá sestavit vyváženou, pestrou a přiměřenou stravu. Ukazuje, co bychom měli sníst za jeden den, a současně naznačuje, že ve výživě je nutné dodržovat určitá pravidla. Pestrost je naznačena především vyobrazením potravin v kostkách různých barev. Přiměřenost je znázorněna počtem kostek v pyramidě a nejvýše jednou zákeřnou kostkou.

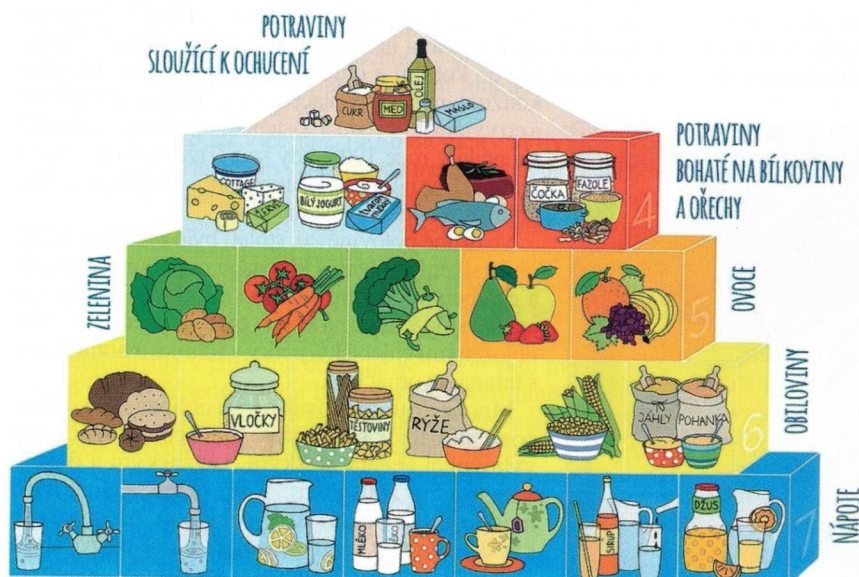
Při práci s pyramidou v různých edukačních aktivitách se osvědčilo přirovnávat stavbu lidského těla ke stavbě domu. Kostky z *Pyramidy výživy* lze snadno přirovnat ke stavebnímu materiálu s vysvětlením, že podobně jako sklo v oknech či vodovodní potrubí nenahradíme jiným materiálem, je pro nás důležité stavět i opravovat své tělo z kostek všech barev pyramidy. Pro rychlou kontrolu správné výživy pak stačí vždy jen zhodnotit, zda každé naše jídlo je složeno ze všech pater pyramidy a za celý den jsme snědli a vypili všechny porce pyramidy.



Obr. 4
Hodnocení denního jídla pomocí pyramidy výživy

Metodika práce s touto pyramidou staví také na tom, že se nezabývá dělením potravin na zdravé a nezdravé, ale snaží se děti i dospělé naučit pracovat s potravinovými skupinami. Učí tedy do jídelníčku denně zařadit potraviny ze všech skupin v přiměřeném množství, které odpovídá vlastní pěsti či dlani. Snaží se lidem také vysvětlit, že potraviny a nápoje z tzv. zákeřných kostek dodávají jen energii, ale žádné živiny. Pokud to opět přirovnáme ke stavbě domu, tak stavba jde rychle, ale je velmi nekalitní a brzy budou se stabilitou domu problémy. Stejně to bude i s lidským tělem. Zaměříme-li se na to, aby nám „zákeřné kostky“ nenahrazovaly doporučené porce, zbude na „zákeřné kostky“ pouze malý prostor a bude to jen ona sladká tečka, která nám určitě neublíží.

Z pyramidy je zřejmé, že propaguje potraviny, které nejsou vysoce průmyslově zpracované. V metodice se snaží pracovat také s tím, že si na naší stravě musíme pochutnat a že tvrzení "co je zdravé není dobré" je velký omyl. Jestliže se naučíme s pyramidou pracovat a na základě jejího principu sestavovat



Obr. 5 Pyramida z webu Národního zdravotnického informačního portálu – Zásady správné výživy (SZÚ, 2020)

a hodnotit veškerá denní jídla (obr. 4), uděláme velký krok k nutriční gramotnosti, která může významně ovlivňovat zdraví populace (Košťálová & Mužíková, 2018).

Další informace k metodice výživové edukace jsou k dispozici na metodickém portálu pokusného ověřování edukačního programu *Pohyb a výživa* (<https://pav.rvp.cz/>), na stránkách projektu *Zdravá školní jídelna* (<https://www.zdravaskolniji-delna.cz/>), na webu *Národního zdravotnického informačního portálu* (<https://www.nzip.cz/>) (obr. 5), na stránkách *Národního pedagogického institutu České republiky* (<https://397.ecomailapp.cz/campaigns/render/109>), na webu společnosti *Vím, co jím* (<https://www.vimcojim.cz/>) aj.

Závěr

Je těžké odpovědět na otázku, které grafické výživové doporučení je nejsprávnější, zda pyramida, anebo talíř, případně která pyramida je nevhodnějším pomocníkem pro zvyšování nutriční gramotnosti populace. V každém případě je pro běžného člověka určitě velmi složité orientovat se v různém pojetí pyramid a talířů, v různě vytvářených potravinových skupinách, v odlišně znázorňovaných poměrech mezi nimi apod. Není pak divu, že laik neumí grafická doporučení interpretovat, natož používat v každodenním životě. Navrhují tedy, abychom se dohodli na společném obrazovém výživovém doporučení, pomocí něhož budeme od školního věku seznamovat děti se zásadami správné výživy a tím zvyšovat nutriční gramotnost populace. Budeme-li všichni mluvit stejným jazykem a současně podporovat vhodnou a dostatečnou pohybovou aktivitu, snad se nám podaří zvrátit předpověď uveřejněnou v materiálu *Zdraví 2030* (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2019), kde se píše o prevalenci obezity za deset let až k hranici 35% a s ní úzce spojený růst dalších závažných zdravotních problémů.

Zdroje:

Eufic. (2020). *Food Pyramids, Plates and Guides: Building a Balanced Diet*. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-pyramids-plates-and-guides-building-a-balanced-diet>

Košťálová, A., & Mužíková, L. (2018). *Výživa na vlastní pěst: základy výživy jednoduše pro každého*. Praha: Státní zdravotní ústav.

Ministerstvo zdravotnictví ČR. (2019). *Zdraví 2030*. https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/18700/40551/Zdravi2030_FINAL16122019.pdf

Mužíková, L., & Březková, V. (2014). *Co je potravinová pyramida*. In *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ* (s. 71–76). Praha: Národní ústav pro vzdělávání. <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

SZÚ. (2020). *Zásady správné výživy*. Národní zdravotnický informační portál. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR. <https://www.nzip.cz/clanek/173-zasady-spravne-vyzivy>.