Výživová pyramida říká, co jíst

1. patro – obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže

Tato skupina by měla v našem jídelníčku představovat **nejvíce porcí**. Při výběru pečiva **dáváme přednost tmavému celozrnnému před bílým pečivem** nebo moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru.

Kolik bychom měli sníst porcí?

Dítě (6 a více let): 3-4 porce denně
Dospělý: 3-6 porcí denně

2. patro – zelenina a brambory

Energetická hodnota zeleniny je malá, protože obsahuje především vodu, malé množství bílkovin a cukru. **Zelenina je zdrojem vlákniny a vitaminů, především vitamínu C, beta-karotenu, kyseliny listové a minerálních látek (draslík, hořčík a fosfor).** Vláknina obsažená v zelenině **prospívá střevům a má preventivní účinky proti vzniku rakoviny** tlustého střeva. Pokud to jde, **snažíme se zeleninu konzumovat v syrovém stavu**.

Kolik bychom měli sníst porcí?

Dítě (6 a více let): 3-4 porce denně
Dospělý: 3-5 porcí denně

3. patro – ovoce

Ovoce **obohacuje náš organismus o vitamin C, beta-karoten, draslík, pektiny, vlákninu**. Podobně jako u zeleniny **preferujeme ovoce v syrovém stavu**. Při tepelné úpravě se výrazně snižuje množství vitaminů v ovoci, navíc při kompotování a výrobě marmelád a džemů přidáváme k ovoci i cukr a konzervační látky.

Kolik bychom měli sníst porcí?

Dítě (6 a více let): 2 porce denně
Dospělý: 2-4 porce denně

4. patro – mléko a mléčné výrobky

Nezbytný **zdroj vápníku a bílkovin**. Lépe stravitelné jsou zakysané mléčné výrobky, jogurty, kefíry nebo acidofilní mléko. Nízkotučné mléčné výrobky obsahují malé množství vitaminů rozpustných v tucích A,D,E, K.

Kolik bychom měli sníst porcí?

Dítě (6 a více let): 1-3 porce denně
Dospělý: 2-4 porce denně

5. patro – převážně živočišné bílkoviny a tuky (maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny)

Zásobárna plnohodnotných**bílkovin, tuků, vitamínů (především vitaminu B12) a železa**. Mořské ryby jsou významným **zdrojem jódu**, který je důležitý pro správnou činnost štítné žlázy. Luštěniny jsou zdrojem **bílkovin**, ne však plnohodnotných. Uzeniny, paštiky, salámy, párky nejsou vhodnou stravou, protože obsahují velké množství tuků a solí. Vejce se doporučuje konzumovat raději méně často (zhruba třikrát týdně).

Kolik bychom měli sníst porcí?

Dítě (6 a více let): 1-1,5 porce denně
Dospělý: 1-3 porce denně

6. patro – živočišné tuky (máslo, sádlo) a volný cukr

Špička pyramidy neboli vrcholek ledovce. Tyto potraviny by se na našem jídelníčku měly objevovat ze všech potravin co se týče jejich množství i četnosti co nejméně.