

# 10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ

1. Jezte vyváženou pestrnou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.
2. Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 – 25; obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm). Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě (ochranný účinek na zdraví má například 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržitě rychlé chůze denně).
3. Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu.
4. Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů). Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
5. Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory.
6. Nahraďte tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
7. Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).
8. Omezte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.
9. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezte sladkosti. Sladké nápoje nahraďte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.
10. Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle.

Připravila pracovní skupina pro návrhy postupů k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví. Vydalo Ministerstvo zdravotnictví v rámci dotačního programu Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2005

Vytiskl Jiří Bílek – GEOPRINT, Krajská 1110, Liberec  
1. vydání Praha 2005  
© Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Ministerstvo zdravotnictví  
České republiky

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ  
PRO OBYVATELSTVO ČR



# POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Pohybové aktivity se věnujte pravidelně.

Denní dávka by měla být alespoň 30 minut pohybu střední intenzity.

## 4 OBLASTI POHYBOVÝCH MOŽNOSTÍ VŠEDNÍHO DNE

V zaměstnání – pokud obsahuje manuální práci.

Při dopravě – chůze nebo jízda na kole do práce či na nákupy.

Při domácích povinnostech – úklid, péče o děti, různé opravy, práce na zahradě.

Ve volném čase – různé druhy sportů, turistika, práce na chatách a chalupách, další rekreační aktivity.

## PŘÍKLADY POHYBOVÝCH AKTIVIT RŮZNÉ INTENZITY

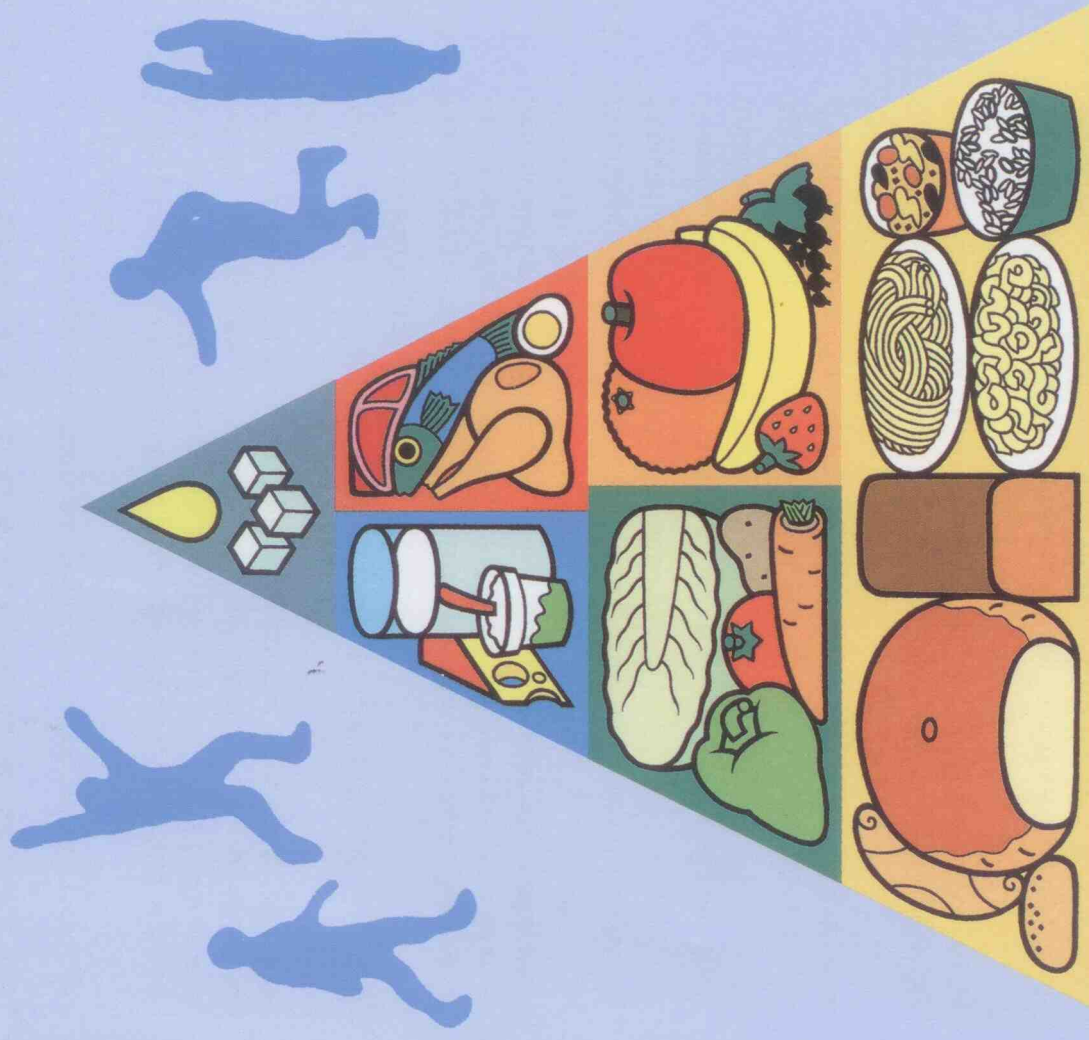
**Velmi malá** oblékání, jídlo, osobní hygiena, kancelářské práce, hra na piano, stolní hry, řízení auta

**Malá** péče o dítě, příprava stravy, běžný domácí úklid, lehké montážní práce, rovnání zboží, volná chůze, volná jízda na kole, běžné práce na zahradě, procházka se psem, strečink, vodní aerobik, minigolf, golf, rekreační badminton, rekreační volejbal, bowling

**Střední** lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, mechanizované polní práce, rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, těžší práce na zahradě, kondiční cvičení, košíková, tenis čtyřhra, stolní tenis, volnější bruslení, sjezd na lyžích

**Velká** těžší stavební práce, práce v nemechanizovaném skladu, těžší polní práce, stěhování, běh, usilovná jízda na kole, usilovná chůze, nošení větších břemen, běh na lyžích, plavání, spinning, aerobik, tenis dvouhra, jízda na horském kole

**Značně velká** velmi těžké manuální práce (lesní, kopácké), vytrvalostní běh, závodní sporty



**Sůl, tuky, cukry:** 0-2 porce

**Mléko, mléčné výrobky:** 2-3 porce

**Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny:** 1-2 porce

**Zelenina:** 3-5 porcí

**Ovoce:** 2-4 porce

**Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo:** 3-6 porcí

## BMI - body mass index

Udržení vhodné tělesné hmotnosti je základem zdravého života. Nejjednodušším způsobem, jak se přesvědčit o tom, zda máme vhodnou tělesnou hmotnost, je výpočet indexu tělesné hmotnosti. Pro tento index se i u nás běžně používá jeho vžitý anglický název „BMI – body mass index“.

Vypočte se podle následujícího vzorce:

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha [kg]}}{\text{výška}^2 \text{ [m]}}$$

	hodnota BMI	stupeň nadváhy	zdravotní rizika
	nižší než 18,5	podváha	podvýživa
	18,5 - 25	norma	minimální
	25 - 30	nadváha	nízká až lehce zvýšená
	30 - 40	obezita	vyšoká
	vyšší než 40	těžká obezita	velmi vysoká

## WHR - waist/hip ratio (poměr pasu/boky)

Důležité je i rozložení tuku v těle. Převaha ukládání tuku v břišní krajině (centrální typ, připodobňovaný k jablku), které je typické pro muže, je rizikovější než ukládání tuku v krajině hýždí a boků (periferní typ, připodobňovaný k hrušce), které je typické pro ženy.

Výpočet je jasný z názvu:

## WHR = obvod v pase/obvod v bocích

Na rizikový, centrální typ ukládání tuku v těle poukazuje poměr:

Ženy	Vyšší než 0,85
Muži	Vyšší než 1,00

## Obvod pasu

Jednodušším ukazatelem, který svědčí o rizikovém ukládání tuku v těle, je obvod pasu:

	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Ženy	Vyšší než 80 cm	Vyšší než 88 cm
Muži	Vyšší než 94 cm	Vyšší než 102 cm

## DEFINICE PORCE

### Sůl, tuky, cukry

Jedna porce – cukr (10g), tuk (10g)

### Mléko, mléčné výrobky

Jedna porce – 1 sklenice mléka (250ml), 1 kelímeček jogurtu (200ml), sýr (55g)

### Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Jedna porce – 125g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sójových bobů, porce sójového masa

### Zelenina

Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínské zelí či salátu, půl talíře brambor či sklenice neředěné zeleninové šťávy

### Ovoce

Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100g), miska jahod, rybízu či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy

### Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo

Jedna porce – 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovesných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125g)