**Zásady racionální výživy**

Žádná potravina **neobsahuje všechny potřebné živiny v dostatečném množství a správném poměru,**

**proto je pro zajištění vyvážené stravy nutno přijímat různorodé potraviny.**

****

**Doporučené složení pestré vyvážené stravy**

**Zásady racionální = rozumné a zdravé výživy**:

 5 - 6 menších porcí potravin denně

 **nevynechávat snídani**, je nutná pro nastartování metabolismu

 večeři nejpozději 4 hodiny před spánkem

 denně 5 porcí **ovoce a zeleniny** (asi 500 gramů)

 upřednostnit **bílé libové maso** před tučným červeným,

 málo uzenin, více **ryb**

 bílé pečivo, bílou rýži a těstoviny nahradit **celozrnnými**

 z mléčných výrobků používat především

 **zakysané mléčné výrobky**, tvarohy a netučné

 tvrdé sýry

 namísto živočišných tuků používat **tuky rostlinné**

 omezit množství **soli**

 dostatečný příjem **tekutin**

 pestrost, pravidelnost a střídmost stravy,

 pořádně kousat, jíst pomalu a během jídla

 se nerozptylovat





**Další směry ve výživě:**



**1)** **vegetariánství -** nejí se **maso**

 **- ovovegetariánství -** z živočišných produktů se jí pouze…………………………….

 **- laktovegetariánství -** z živočišných produktů se jí pouze……………………………

 **- ovolaktovegetariánství**

 - plnohodnotné bílkoviny se získávají ze sóji

**2**) **veganství - přísné vegetariánství**

 - **nejí se všechny živočišné produkty** tj. ……………………………………………..



**3**) **makrobiotika** - na talíři mají být vyváženě zastoupeny **kyselé a zásadité potraviny**

 - jíst potraviny **z našeho klimatického pásma** (to co tu roste, či žije)

 - ve stravě musí být nejvíce obilovin, luštěnin a zeleniny

**4)** **vitariánství je český název pro syrovou veganskou stravu (bez tepelné úpravy)**

 - základem stravy je syrové ovoce, syrová zelenina, ořechy, semena a klíčky,

 panenský olivový olej

 - nejí se maso, mléko, mléčné výrobky, veškeré obilniny, většina luštěnin, med,

 bílý cukr



5) **bezlepková strava**

 - **lepek** je **bílkovina** obsažená v obilí

 - způsobuje **alergii - celiakii**

- **nevhodné potraviny** - **pšenice, ječmen, žito, oves, pečivo**,

 těstoviny, jíšky, omáčky, salámy, párky, sekaná, kečupy, müsli,

 zákusky, oplatky, některá piva

 **- bezlepkové potraviny -** **pohanka, jáhly, proso, kukuřice, rýže, luštěniny, brambory**

**Otázky**:

1. Jaký je rozdíl mezi vegetariánem a veganem?
2. Čím se živí vitarián?
3. Co je lepek?
4. Které potraviny jsou nevhodné pro celiaky?
5. Vysvětli základní pravidla makrobiotického stravování!
6. Co znamená označení racionální výživa?
7. Uveď 5 zásad racionální výživy!
8. Proč je důležité jíst pomalu a pořádně žvýkat?
9. Doplň **pyramidu vyvážené stravy!**