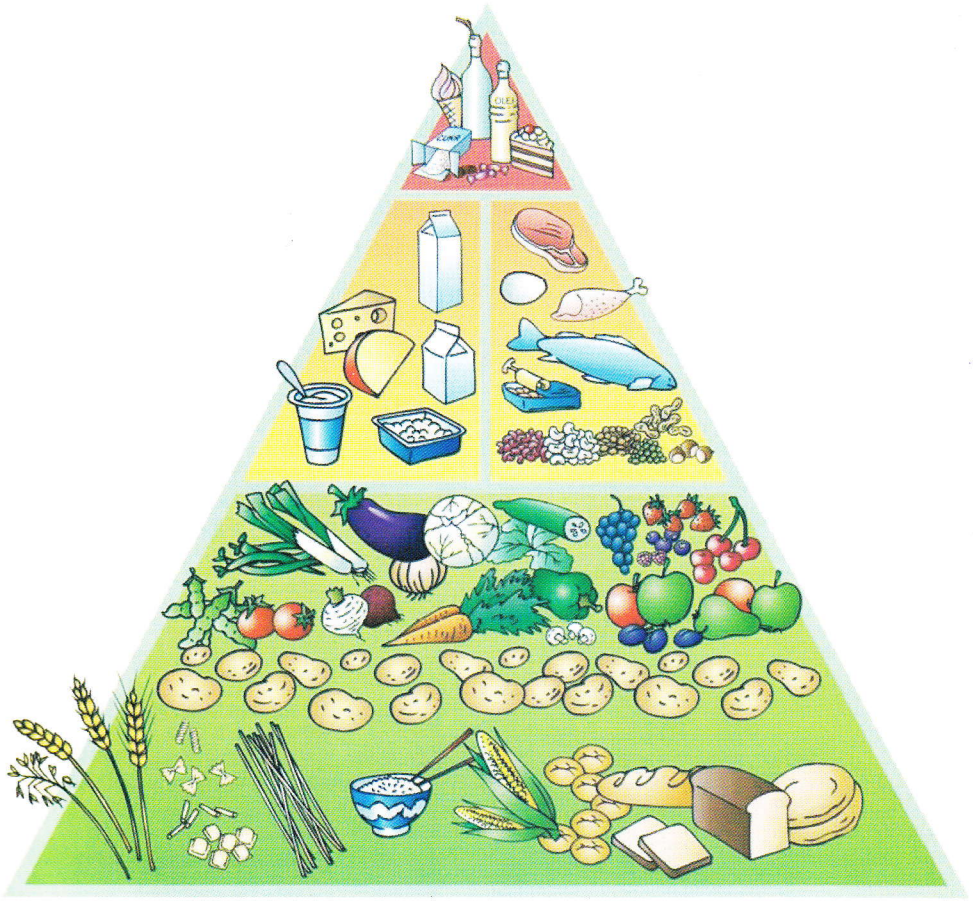
OBEZITA
NENÍ NÁHODA



jezte co nejméně

jezte často

nejvhodnější

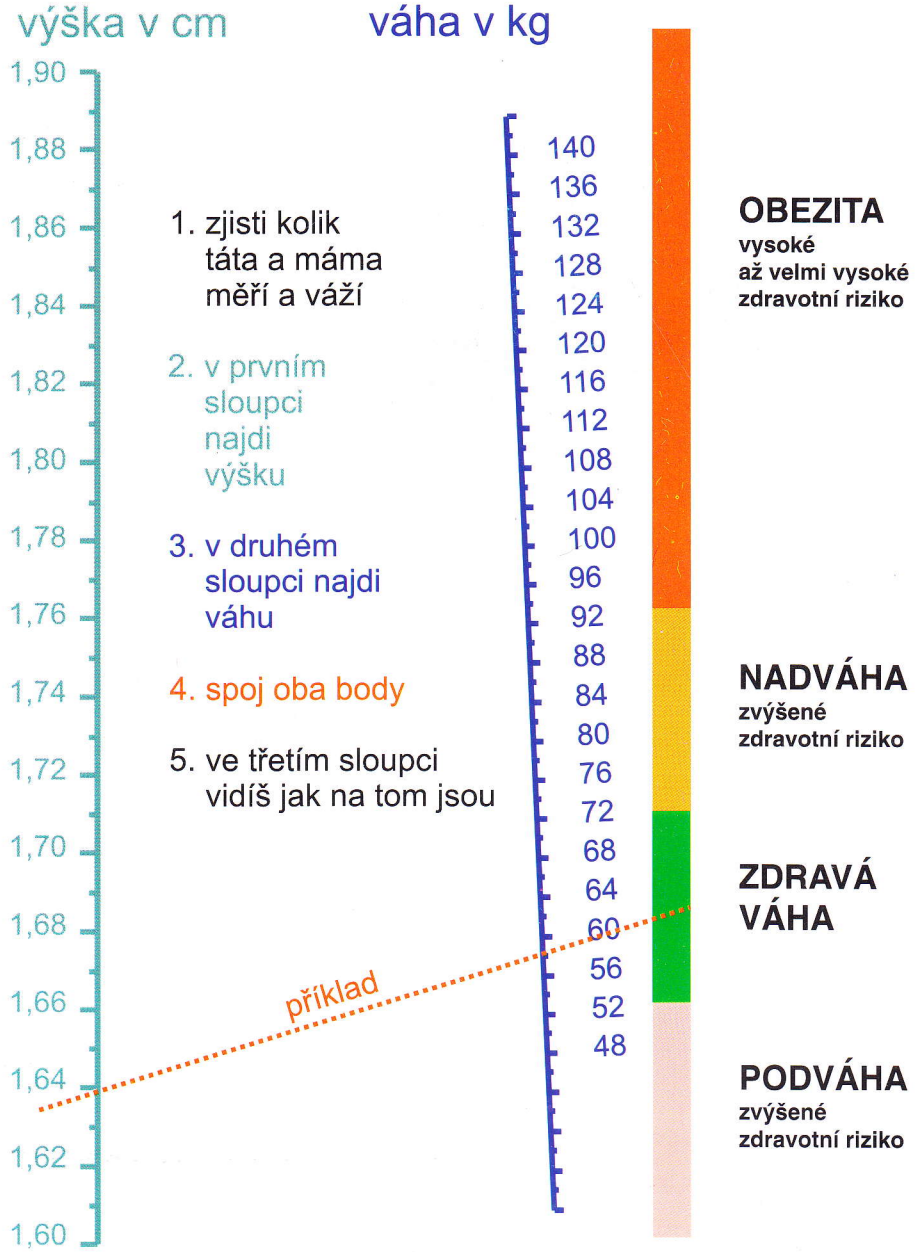
méně vhodné

partner projektu

VZP
POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT

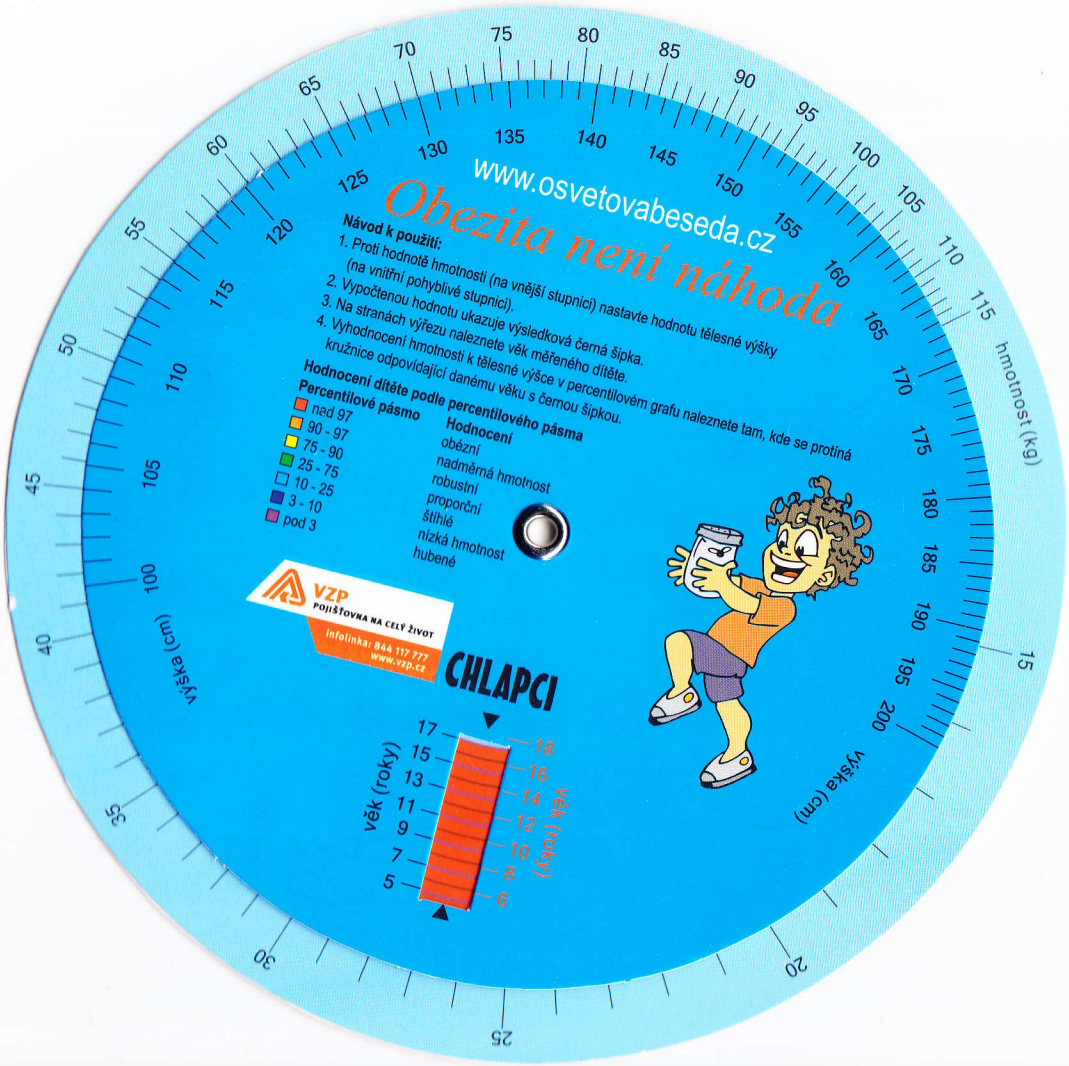
infolinka: 844 117 777
www.vzp.cz

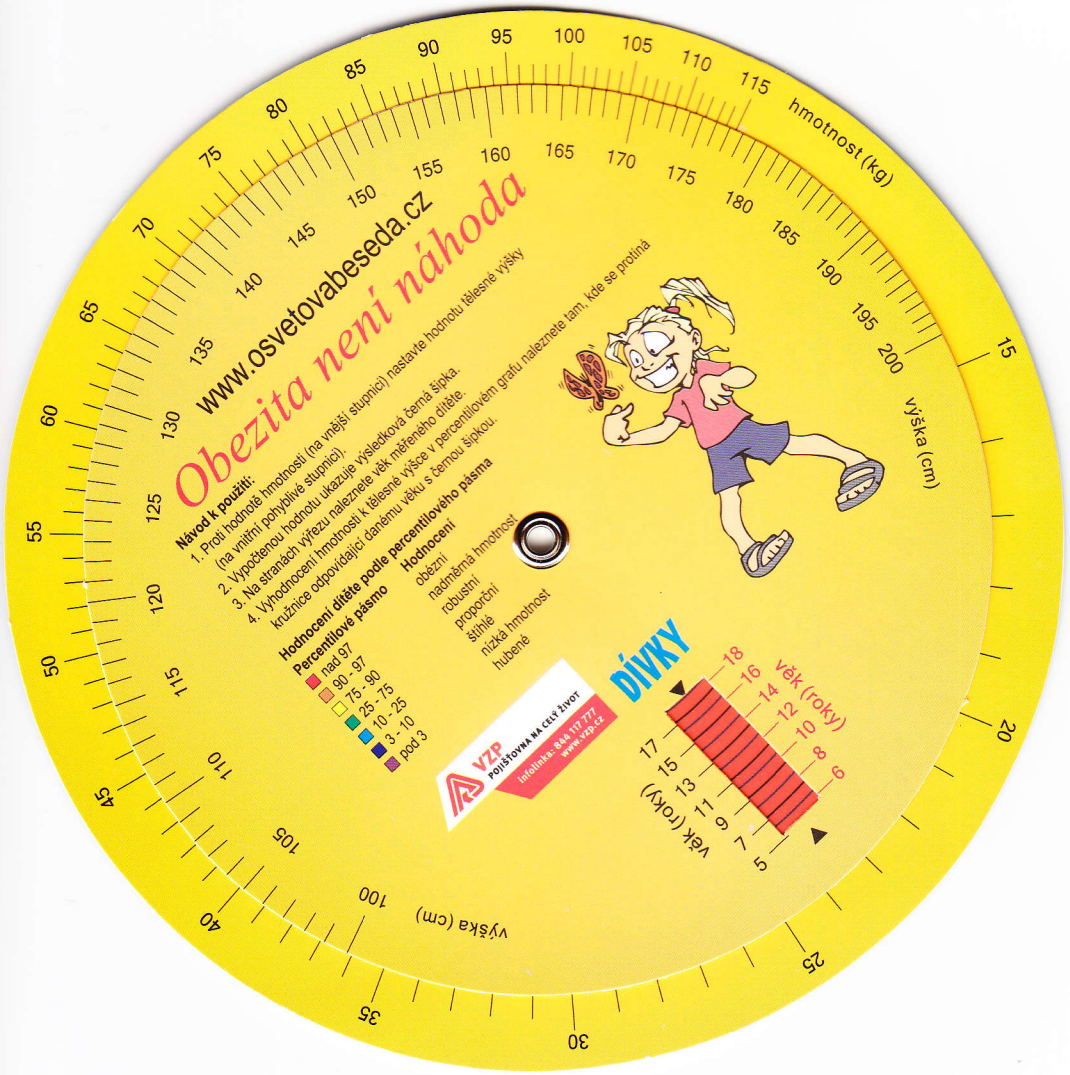
ZKONTROLUJ SVÉ RODIČE!
MAJÍ ZDRAVOU VÁHU?



www.osvetovabeseda.cz

Agentura J.L.M., Táborská 15, 140 00 Praha 4
tel.:261-213-978, fax:261-214-249
mail: info@jlmpraha.cz


www.osvetovabeseda.cz
Obezita není náhoda
Návod k použití:
1. Proti hodnotě hmotnosti (na vnější stupnici) nastavte hodnotu tělesné výšky (na vnitřní pohyblivé stupnici).
2. Vypočtenou hodnotu ukazuje výsledková černá šipka.
3. Na stranách výřezu naleznete věk měřeného dítěte.
4. Vyhodnocení hmotnosti k tělesné výšce v percentilovém grafu naleznete tam, kde se protíná kružnice odpovídající danému věku s černou šipkou.
Hodnocení dítěte podle percentilového pásma
Percentilové pásmo
nad 97
90 - 97
75 - 90
25 - 75
10 - 25
3 - 10
pod 3
Hodnocení
obézní
nadměrná hmotnost
robustní
proporční
štíhlé
nízká hmotnost
hubené
VZP
POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT
Infolinka: 844 117 777
www.vzp.cz
CHLAPCI
věk (roky)
17
15
13
11
9
7
5
18
16
14
12
10
8
6
věk (roky)
výška (cm)
hmotnost (kg)


www.osvetovabeseda.cz
Obezita není náhoda
Návod k použití:
1. Proti hodnotě hmotnosti (na vnější stupnici) nastavte hodnotu tělesné výšky (na vnitřní pohyblivé stupnici).
2. Vypočtenou hodnotu ukazuje výsledková černá šipka.
3. Na stranách výřezu naleznete věk měřeného dítěte.
4. Vyhodnocení hmotnosti k tělesné výšce v percentilovém grafu naleznete tam, kde se protíná kružnice odpovídající danému věku s černou šipkou.
Hodnocení dítěte podle percentilového pásma
Percentilové pásmo
nad 97
90 - 97
75 - 90
25 - 75
10 - 25
3 - 10
pod 3
Hodnocení
obézní
nadměrná hmotnost
robustní
proporční
štíhlé
nízká hmotnost
hubené
hmotnost (kg)
výška (cm)
DÍVKY
věk (roky)
VZP
POJIŠŤOVNA NA CELÝ ŽIVOT
Infolinka: 844 117 777
www.vzp.cz

Ledničkový tahák

Náš tahák pomůže těm, kteří chtějí redukovat váhu či si váhové úbytky udržet, i ostatním, kteří se chtějí zdravě stravovat. K správnému fungování potřebuje naše tělo dostávat všechny základní živiny, které jsou zastoupeny v jednotlivých potravinových kategoriích v různém množství. Pro snazší dodržování správné skladby jídelníčku je u každé potraviny kromě energetické hodnoty v kJ vztažené na 100 g čisté váhy vyjádřen barvou počet gramů základních živin - bílkoviny, tuky, sacharidy - a vody. V uvedeném množství vody jsou u zeleniny a ovoce, méně pak ve skupině příloh (pečené brambory, luštěniny) zahrnuty nejen minerální látky a vitaminy, ale i vláknina, která v této skupině může u některých druhů (například ananas, květák, kapusta) tvořit až 10 g. Barevné kolečko u každé položky vyjadřuje hodnotu glykemického indexu - GI, čím nižší, tím lepší **(podrobněji www.stob-plus.cz)** ● nízký GI (pod 30), ● střední GI (30-70), ● vysoký GI (nad 70). Optimální složení jídelníčku při různě velkém energetickém příjmu ukazuje následující tabulka.

Návod ke správnému sestavení jídelníčku pro dospělé

Tabulka optimálního složení jídelníčku při různě velkém energetickém příjmu

	Redukce váhy			Udržení váhy		Stabilizovaná váha		
Denní energetický příjem kJ	4000	5000	6000	7000	8000	9000	10 000	11 000
Bílkoviny g	70	85	105	100	90	80	80	80
Tuky g	35	40	50	60	65	70	80	90
Sacharidy g	90	120	140	180	240	290	330	370

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 g

Zelenina, luštěniny, houby

Zelenina	kJ
● Brambory	330
● Brokolice	140
● Hrášek	320
● Kapusta	180
● Kedlubna	130
● Kukuřice	440
● Květák	120
● Meloun	120
● Mrkev	190
● Okurka salátová	70
● Paprika červená	120
● Paprika zelená	70
● Petržel - kořen	260
● Pór	190
● Rajčata	100
● Ředkvičky	80
● Salát - průměr	60
● Špenát	140
● Zelí - průměr	120

Mražená zelenina

● Směs - průměr	200

Luštěniny v suchém stavu

● Čočka	1440
● Fazole	1400
● Hrách	1420
● Sója	1860

Houby

● Houby čerstvé - průměr	110

Mléko, mléčné výrobky

Mléko	100 g / ml
● Mléko nízkotučné	160
● Mléko polotučné	190
● Mléko plnotučné	260
● Tatra 0 % tuku	320
● Smetana ke šlehání 33%	1260

Jogurty

● Jogurt bílý 0 % tuku	200
● Jogurt bílý 3 % tuku	360
● Jogurt ovocný 0 % tuku	250
● Jogurt ovocný 4 % tuku	470
● Jogurt smetanový ovocný	800

Kysané mléčné nápoje

● Acidofilní mléko 3 % tuku	250
● Activia lehká fit	180
● Kefírové mléko	180

● Olomoucké tvarůžky	560
● Sedlčanský Vltavín 55 %	1470
● Stříbrňák 30 % t. v suš.	850

Sýry přírodní, čerstvé

● Cottage 20 % t. v suš.	460
● Gervais	940
● Lučina 70 % t. v suš.	1220
● Mascarpone	1890
● Mozzarella	1010
● Ricotta	850

Vejce slepičí

● Vejce celé 1 kus (60 g)	340
● Bílek 1 kus	70
● Žloutek 1 kus	270
● Šmakoun	220
● Vajahit (v množ. 1 vejce)	160

Další mléčné výrobky

● Mante	820

Maso

● Humr	330
● Kalamary	530
● Mořský jazyk	340
● Pangasius – sumeček	330
● Rybí prsty	780
● Rybí salát s majonézou	1200

Zvěřina

● Bažant	480
● Klokan	430
● Srnčí kýta	430

Uzená masa

● Moravské uzené	1200
● Šunka kuřecí prsní, krůtí	410
● Šunka dušená strojová	650
● Šunka - průměr	900

Masné výrobky

Klobásy

● Bílá klobása	890
● Čabajská klobása	2190
● Moravská klobása	1160
● Párky - průměr	1200

Salámy

● Gothajský	1820
● Lovecký	1900
● Poličan	1840
● Šunkový	800
● Turistický	1700
● Uherský	2060
● Vysočina	1930

● Croissant s čokoládou	1710
● Kobliha cukrářská	1790
● Mazanec, vánočka	1530
● Piškotová roláda s džem.	1140
● Závin jablečný	850
● Závin jablečný - listové t.	1650

Slané pečivo

● Chipsy - průměr	2100
● Krekry - průměr	2200
● Popcorn	2000
● Slané tyčinky - průměr	1700
● Zeleninové chipsy Dietline	800

VZP ČR

Ledničkový tahák byl vyroben ve spolupráci s VZP ČR

Sladidla

● Cukr - průměr	1610
● Fruktóza	1680
● Med	1360

Čokolády

● Bílá	2320
● Čokoláda „dia"	2000

● Perník v čokoládě	1550
● Piškoty	1470

Sladkosti pro diabetiky

● Hořické trubičky dia	2520
● Lázeňské bez cukru	2200
● Trojhránky Štíhlá linie	1640

Zákusky

● Dort máslový - průměr	1400
● Dort piškot. s ovocem	900

Zmrzlina

● Dřeň ovocná	380
● Zmrzlina ovocná - průměr	570
● Zmrzlina smetanová	1050
● Zmrzlina tvarohová	900

Tuky

Tuky živočišné

● Máslo	3010
● Pomazánkové máslo	1360
● Sádlo vepřové škvařené	3750
● Špek průměrně	3340

Tuky rostlinné

● Alfa	2620
● Crème Bonjour	1060
● Flora	2220
● Flora light	1480
● Hera	2750
● Oleje (všechny druhy)	3700
● Perla	1480
● Perla Tip	930
● Pokrmový tuk na smaž.	3670

● Dušená zelenina	580
● Hranolky peč. na sucho	550
● Hranolky smažené	1220
● Knedlíky houskové	1030
● Luštěniny vařené	440
● Rýže vařená bílá	520
● Těstoviny vařené	600

Rychlé občerstvení - porce Mc Donald's

Čísla udávající množství základních živin v gramech se vztahují k 1 porci, ne ke 100 gramům. Zbytek porce tvoří voda, velikost modrého políčka neodpovídá jejímu množství.

● Big Mac	1900
● Fish Mac	1500
● Hamburger	970
● Hranolky malé	700
● Hranolky velké	1420
● Cheeseburger	1100
● Chicken McNuggets 6	1200
● Milkshake - 240 ml	1770

Ostatní

● Klobása s houskou	2630
● Párek v rohlíku	990
● Smažený hermelín	2780

Následující informace jsou určeny těm, kteří neradi váží. Odhady jsou uvedeny pro polévkovou lžíci a kávovou lžičku, a to vždy rovné. Je možné odhadnout i množství potravin, které se vejdou na vrchovatou lžíci či lžičku. Přibližně platí, že na vrchovatou lžíci či lžičku se vejde 2 až 2,5krát více než na lžíci či lžičku rovnou. I zde se jedná

Ovoce, ořechy, kompoty, džemy

Ovoce

Ananas	180
Avokádo	930
Banány	400
Borůvky	270
Broskve	220
Datle	530
Fíky	190
Hrozny	290
Hrušky	280
Jablka	260
Jahody	180
Maliny	230
Mandarinky	200
Meruňky	240
Nektarinky	150
Olivy zelené naložené	560
Ostružiny	200
Pomeranče	200
Rybíz černý	190
Rybíz červený	160
Švestky	280
Třešně	270

Ořechy

Kaštany	900
Kokos strouhaný	2540
Ořechy - průměr	2600

Sušené ovoce

Jablka, meruňky, švestky	1070

Kompoty, džemy

Kompot - průměr	320
Kompot bez cukru - light	150
Džem - průměr	1000
Džem light	600

Tvaroh bez tuku	280
Tvaroh jemný	480
Tvaroh tučný	770
Tvaroh tvrdý	540
Zakysaná smetana light	530
Zakysaná smetana	690

Sýry

Sýry tvrdé

Eidam 20 % t. v suš.	900
Eidam 30 % t. v suš.	1100
Eidam 45 % t. v suš.	1460
Ementál 45 % t. v suš.	1620
Oštiepok 50 % t. v suš.	1500
Parmezán 25 % t. v suš.	1560
Tylžský sýr 20 % t. v suš.	950

Sýry tavené

Apetito light 26 % t. v suš.	580
Apetito 58 % t. v suš.	1540
Maratonec linie 26 %	570
Veselá kráva štíhlá 28 %	730
Kiri smetanový	1408

AKTIVNÍ POHYB
Frekvence - alespoň 3x týdně
Intenzita - tepová frekvence 180 - tepů/min.
Trvání - alespoň 30 minut.

RUTINNÍ POHYB
choďte co nejvíce pěšky

PITNÝ REŽIM
pijte 2-3 litry tekutin denně

Sýry plísňové a zrající

Camembert 30 % t. v suš.	900
Camembert 60 % t. v suš.	1560
Hermelín 45 % t. v suš.	1490
Niva 50 % t. v suš.	1550

Hovězí svíčková	620
Jehněčí - průměr	1140
Králičí - průměr	680
Sekaná - průměr	1100
Skopové - průměr	1000
Telecí kýta na řízky	600
Uzená krkovice	1830
Vepřová kýta na řízky	850
Vepřové prorostlé	1440
Vepřové tučné	1990

Drůbež

Husí prsa	580
Husa - průměr	1470
Kachna - průměr	1600
Krůta - průměr	550
Kuřecí prsa	430
Kuře - průměr	520

Vnitřnosti

Játra - průměr	550
Jazyk hovězí	800
Ledvinky hovězí, vepřové	450

Ryby, rybí výrobky

Filé z tresky	300
Kapr	530
Krabí tyčinky	400
Losos čerstvý	800
Makrela	700
Pstruh	500
Sardinky v tomatě	530
Sardinky v oleji	1050
Tuňák ve vlastní šťávě	460
Tuňák v oleji	830
Uzená makrela	1060
Zavináče	760

Orientační doporučení pro děti

DENNĚ BY DĚTI MĚLY PRŮMĚRNĚ SNÍST:

Paštika játrová	1800
Tlačenka drůbeží	740
Tlačenka průměr	1300

Rostlinná masa

ROBI	520
Sójové po zákl. přípravě	400

Mlýnsko-pekárenské výr.

Mouka, obilniny

Corn flakes	1500
Mouka pšeničná bílá	1410
Mouka pšen. celozrnná	1310
Mouka žitná	1340
Slaz. snídaňové cereálie	1600
Solamyl	1350
Vločky ovesné	1480

Chléb, pečivo

Chléb pšeničný celozrn.	860
Chléb žitný	930
Chléb pšeničný bílý	1000
Chléb kyjevský	1020
Chléb křehký Knuspi	1380
Chléb křehký Active	1500
Rohlík, houska	1050
Strouhanka	1500

Sladké pečivo

Bábovka	1620
Buchty průměr	1650

Čokoládové tyčinky

Deli - průměr	1700
Ledové kaštany	2390
Margot	1980
Snickers, Mars, Twix	2000

Sušenky

BeBe dobré ráno	1790
Desert zlaté piškoty	1810
Disco	1900
Fidorka - průměr	2060
Miňonky - průměr	2210
Proteinové tyčinky EH	1500
Tatranky, horalky - prům.	2180
Zlaté oplatky	2270

Müsli tyčinky

Bez polevy	1350
S polevou	1800

Bonbony

Bonpari	1460
Bonpari bez cukru	970
Želé - Jojo - medvídci	1310

Bonboniéry, různé sladkosti

Čokoládové - Maryša	2200
S alkoholem - Fernet	1870
Bisquit perník Knuspi	1800
Kakaový prášek	1500
Nutela	2230

Rama Crèmefine na vař.	660
Burákové máslo	2500
Finea Light	2050
Rama Idea	1500

Tuky směsné

Crème Bonjour	1610
Máslo AB - Plus	3000
Zlatá Haná	2850

Majonézy

Jogo Majo	1370
Majolka	3300
Majonéza light	1920
Tatarská omáčka	2140
Tatarská omáčka light	1550

Hotová jídla

Hotová zmrazená jídla

Mexická pizza	870
Smaž. kuřecí Gordon Bleu	790
Tvaroh. knedlíky meruňk.	1230
Brambor. knedlík plněný uzeným	920
Fit Menu	1500
Květákové řízečky	560

Restaurace, závodní jídelny bez přílohy

Guláš hovězí s omáčkou	700
Vepřový řízek přírodní	1120
Vepřový řízek smažený	1980

Ostatní jídla

Boloňské špagety	740
Francouzské brambory	820
Smažený květák	830

Přílohy

Brambory vařené	290
Bramborová kaše	300
Bramborový salát	510
Bramborové knedlíky	720

Vážíme bez vany

	polévková lžíce		kávová lžička	
	g	kJ	g	kJ
Cukr krupice	11	180	4	66
Cukr moučka	10	170	3	50
Džem - průměr	15	140	5	46
Hořčice kremžská	15	80	5	25
Hrozinky	12	120	4	39
Kakaový prášek	4	80	1,3	25
Kečup	16	70	5	21
Kokos strouhaný	4	110	1,3	37
Krupička jemná	6	80	2	28
Máslo	13	360	4	112
Mléko polotučné	13	25	4	8
Mouka hladká	6	80	2	28
Mouka hrubá	8	110	3	42
Olej	11	420	4	150
Ořechy strouhané	5	140	1,6	43
Rýže	12	160	4	54
Strouhanka	5	80	1,6	25
Tvaroh nízkotučný	14	50	5	17

Pochutiny a přísady 100 g

Bujon	1380
Hořčice plnotučná	520
Kečup	430
Křen jablečný	350
Želatina	1440

Nápoje 100 ml

Džusy, limonády, minerálky

Džus ovocný 100%	200
Džus ovocný nektar light	70
Limonády - průměr	180
Minerálky slazené	90
Zeleninová šťáva	70

Alkoholické nápoje 100 ml

En. hodnotu alkoholických nápojů tvoří z největší části alkohol. Působí podobně jako sacharidy a je zde označen červenou barvou.

Pivo světlé	130
Pivo tmavé	220
Víno bílé suché	260
Víno bílé sladké	360
Víno červené	320
Vermut, Cinzano, Martini	600
Vaječný koňak	1400
Whisky, koňak, vodka, rum, gin, fernet	1000

© Autor: PhDr. Iva Málková, STOB 2009