

ENERGIE V ROVNOVÁZE

3D

výdej
energie



příjem
energie



- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg



9500 kJ/den



12000 kJ/den

příjem energie
ve středním věku (25 - 50 let)
s optimálním BMI (18,5 - 24,9)

snídaně

20% CDE

do 2 hodin po probuzení



*Mezi jednotlivými
jídly by měl být
odstup tři hodiny.*

svačina

10% CDE



*Celkový denní
energetický příjem (CDE)
získáme z pěti jídel.*

oběd

30% CDE



večeře

25% CDE

2 - 3 hodiny před spánkem



svačina

10% CDE



PŘÍJEM TEKUTIN BĚHEM DNE

3B



nevhodné tekutiny

dětské slazené a barvené nápoje
slazené a granulované čaje
silně mineralizované vody
káva ve větším množství
neředěné džusy
kolové nápoje
alkohol
soft drinky
iontové nápoje
energy drinky



vhodné tekutiny

stolní voda nebo voda z kohoutku
slabě mineralizované vody
džus ředěný alespoň 1:1
neslazený čaj
mléko
ovoce a zelenina
polévky



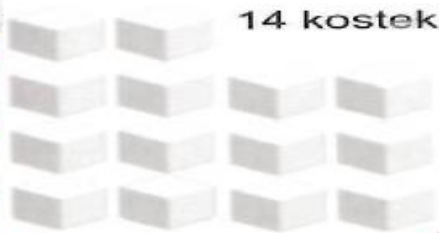
CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH

3C



kolový
nápoj 0,5l

14 kostek



smetanový
krém 140g

5 kostek



čokoládová
kobliha 60g

5 kostek



oplatky v hořké
čokoládě 50g

5 kostek



bonbóny 90g

14 kostek



ovočný nápoj
250ml

5 kostek



jahodový
jogurt 150g

5 kostek



Doporučené denní množství soli je **5 gramů** (plná čajová lžička) ^{3E}

k dosolování
a solení
při vaření



v potravinách
(skrytá sůl)



O soli a zdravém solení se dočtete také na

www.mene-solit.cz

3E

Přesolené menu



SNÍDANĚ

krajíc chleba s taveným sýrem
a trvanlivým salámem

SVAČINA

kornspitz s Nivou

OBĚD

instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem
minerálka

SVAČINA

pařížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE

salámová pizza
minerálka

VEČER U TELEVIZE

chipsy a pivo



5g

5g

5g

Tento jídelníček **obsahuje více než 15 g soli**,
tedy více než **trojnásobek doporučeného** denního množství.

3A

Vápník jako prevence osteoporózy



příklad jídelníčku **bohatého na vápník**

snídaně

bílý jogurt, müsli s oříšky, **lněné semínko**, jablko, slazený čaj

svačina

celozrnná houska, margarín, **tvrdý sýr**, rajče, voda

oběd

brokolicová polévka, pstruh a bylinkové brambory, salát z čínské zelné, voda

svačina

jogurtový nápoj, banán, **mandle**

večeře

vaječná omeleta se zeleninou a **sýrem, posypaná řeřichou**, pečivo, čaj

OSTEOPORÓZA

rizikové faktory



Projevy osteoporózy

- bolesti zad a kloubů
- kazivost zubů
- časté zlomeniny
- shrbená chůze

Zdravá kost

