

# Stav výživy přiměřený?

Leona Mužíková

Veronika Suchodolová

*Projekt „Nástroje prevence chronických neinfekčních onemocnění: Inovativní postupy a produkty hodnocení zdraví dětí a rizik obezity“ (TQ01000275) je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci Programu SIGMA*

# Hodnocení stavu výživy dítěte



- Úkol pediatrů na preventivní prohlídce  
(od převzetí do péče až po výstupní prohlídku)
- Stav výživy přiměřený **ANO x NE**
- Jak jej zhodnotit v několika minutách?
- Podle hmotnosti ve vztahu k výšce a věku  
/percentilových grafů?

Pozn.1: Zda je dítě kojeno se sleduje pouze do 1 roku

Pozn. 2: Kouří: ano x ne (od 15 let)

**Souhrn preventivní prohlídky  
v 11 letech věku**

hmotnost ..... kg, výška ..... cm, TK ....., puls ..... /min.

	ano	ne
stav výživy přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zrak přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sluch přiměřený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

objektivní nález/nemocnost/medikace/hospitalizace od 9 let

Závěr:

Doporučení:

# Výživová doporučení

– Hodnocení výživy na základě výživových doporučení

**1. PODLE JAKÝCH VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍCH?**

**2. ČEMU VĚNOVAT POZORNOST?**

Pyramida výživy je zastaralá a je potřeba ji zcela obrátit!



Je potřeba si hlídat bílkoviny.

Je ve stravě dostatek vápníku? Hořčíku? Omega 3? Vlákniny?

Jediné funkční je počítání kalorií!

# První oficiální výživové doporučení v ČR (2005)

## 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 20	podváha	podvýživa
	20 - 25	norma	minimální
	25 - 30	nadváha	nizká až lehce zvýšená
	30 - 40	obezita	vyšší
	vyšší než 40	těžká obezita	velmi vysoká

## WHR – waist/hip ratio (poměr pas/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.

Vypočet 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

## 10 KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ

1. Jezte vyváženou pestrou 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. Nahrazujte 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 dl vína nebo 5 cl 40% destilátu).
8. Omezujte 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 jodem.
9. Vyberte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.
10. Podporujte plně kojení do ukončení 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i dále.

Připravila pracovní skupina pro nároky postupu k implementaci Globální strategie pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví. Výsledky Ministerstvem zdravotnictví v rámci dotačního programu Národní program zdraví - prospektový podprogram zdraví 2005. Vytiskl Jiri Bělek - GEOPRINT, Kralupy 1110, Liberec vydání Praha 2005 © Ministerstvo zdravotnictví České republiky

Ministerstvo zdravotnictví  
České republiky

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ  
PRO OBYVATELSTVO ČR

## POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Pohybové aktivitě se věnujte pravidelně. Denní dávka by měla být alespoň 30 minut pohybu střední intenzity.

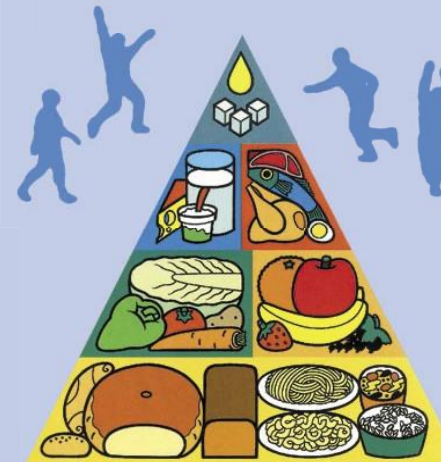
**4 OBLASTI POHYBOVÝCH MOŽNOSTÍ VŠEDNÍHO DNE**  
V zaměstnání – pokud obsahuje manuální práci.  
Při dopravě – chůze nebo jízda na kole do práce či na nákupy.

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
- Značné 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

## DEFINICE PORCE

### Sůl, tuky, cukry

Jedna porce – cukr (10g), tuk (10g)

### Mléko, mléčné výrobky

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

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

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

### Zelenina

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

### Ovoce

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

### Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo

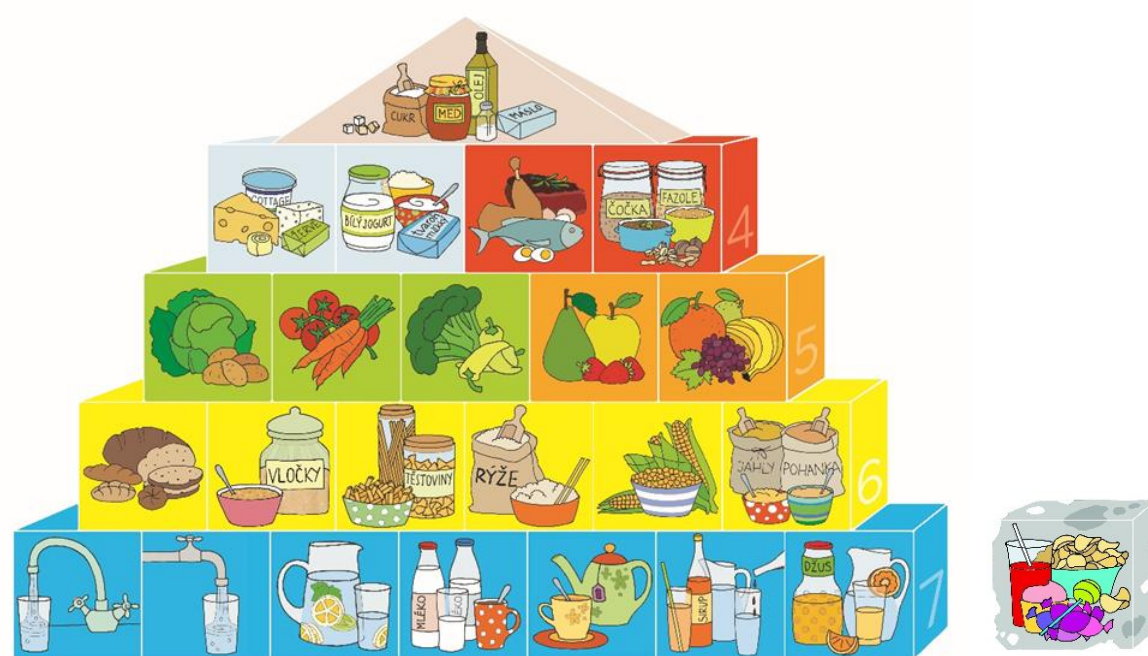
Jedna porce – 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovesných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařeného rýže či vařených těstovin (125g)

# Výživová doporučení v ČR

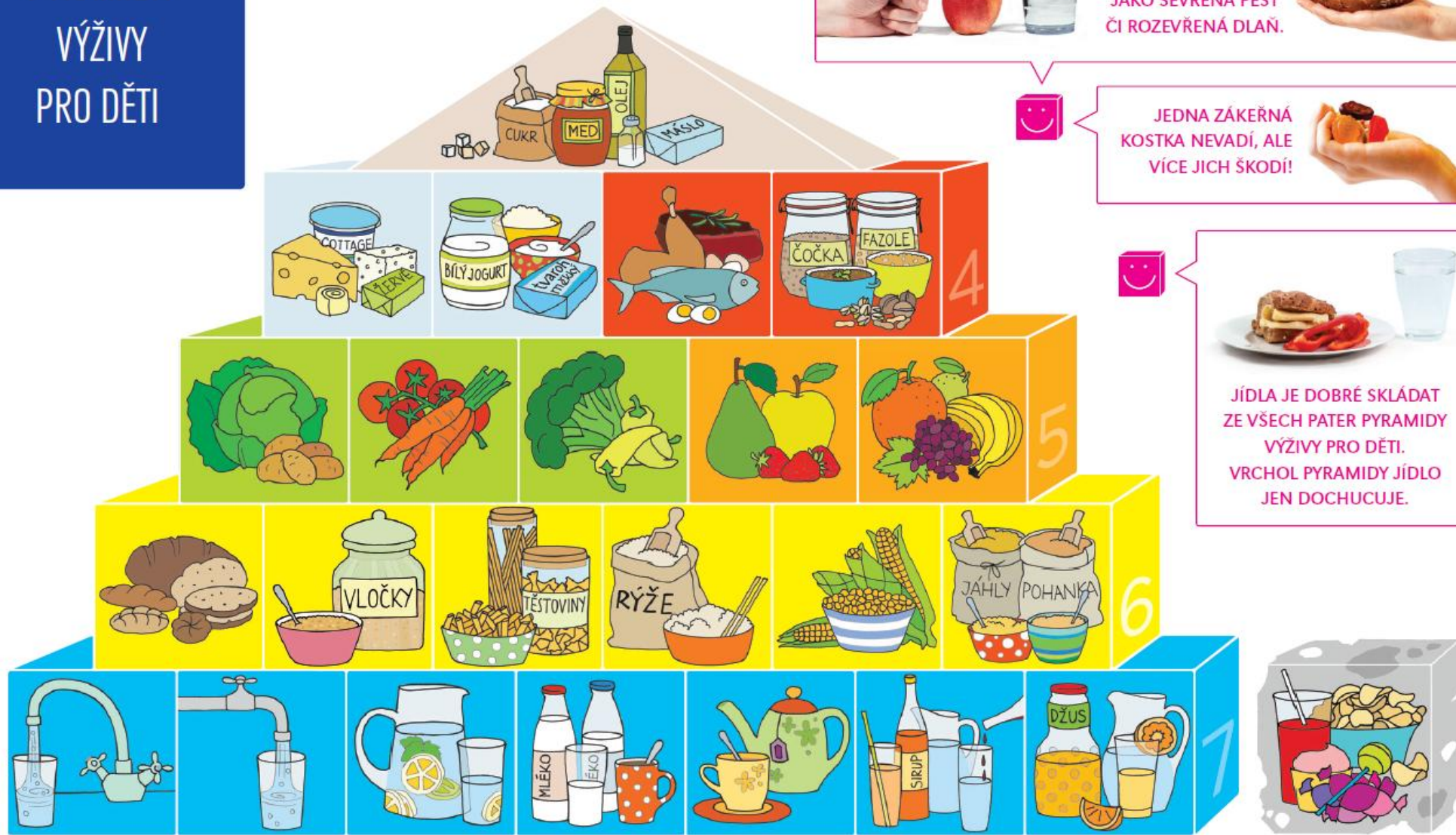
2005



2014



# PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



JEDNA PORCE JE VELKÁ  
JAKO SEVŘENÁ PĚST  
ČI ROZEVŘENÁ DLAŇ.



JEDNA ZÁKERNÁ  
KOSTKA NEVADÍ, ALE  
VÍCE JICH ŠKODÍ!



JÍDLA JE DOBRÉ SKLÁDAT  
ZE VŠECH PATER PYRAMIDY  
VÝŽIVY PRO DĚTI.  
VRCHOL PYRAMIDY JÍDLA  
JEN DOCHUCUJE.



## ZKONTROLUJ, ZDA SE KAŽDÉ TVÉ JÍDLO SKLÁDÁ ZE VŠECH PATER PYRAMIDY VÝŽIVY



OBĚD:  
HRÁŠKOVÁ POLEVKA,  
KUŘE TANDORI, RÝŽE,  
MRKVOVÝ SALÁT, VODA



## TVÉ ZDRAVÍ ZAČÍNÁ NÁKUPEM CO SI NAKOUPIŠ, TO SI TAKÉ SNIŠ



PROTO JE POTŘEBA SPRÁVNĚ ROZUMĚT TOMU, CO NÁM ŘÍKÁ ETIKETA.



JAKO PĚŠT



JAKO HRST



JAKO DLAŇ



KAŽDÝ MÁ SVOU PĚŠT, DLAŇ ČI HRST  
JINAK VELKOU

## PYRAMIDA S PŘEMÍROU "ZÁKEŘNÝCH KOSTEK"



MOJE SVAČINA



# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

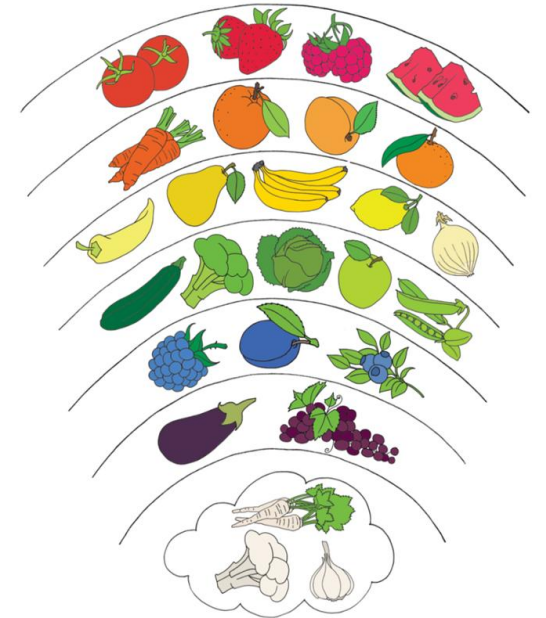
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- **Strava by měla být:**
  - ADEKVÁTNÍ
  - VYVÁŽENÁ
  - UMÍRNĚNÁ
  - PESTRÁ
- Základem každé zdravé stravy je široká škála minimálně zpracovaných a nezpracovaných potravin s nízkým obsahem nevhodných tuků, volných cukrů a sodíku.
- Stravovací návyky a preference z dětství a dospívání se často přenášejí i do dospělosti.



# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

## Sacharidy, cukry

- Sacharidy poskytují tělu primární zdroj energie (45–75 % celkové denní energie).
- Konzumace ovocných šťáv by měla mít svoji míru (i těch bez přidaného cukru).
- Doporučení pro zeleninu a ovoce je alespoň 400 g již od 10 let věku (6–9 let 350 g; 2–5 let 250 g). **5 porcí zeleniny a ovoce velikosti vlastní pěsti**



# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

## Sacharidy, cukry

- Denní doporučení pro přirozeně se vyskytující vlákninu je alespoň 25 gramů (6–9 let 21 g, 2–5 let 15 g).

**5 porcí zeleniny a ovoce + hrst ořechů či olejnatých semen + 1 porce celozrnné potravin či luštěnin**

**VLÁKNINA**

VLÁKNINA JE NESTRAVITELNÁ SOUČÁST POTRAVY, KTERÁ JE VŠAK VÝZNAMNÁ PRO VÝŽIVU MIKROORGANISMŮ V NAŠEM TRÁVICÍM TRAKTU, ZEJMÉNA PAK TLUSTÉM STŘEVĚ.

JAK PŘIJMOUT DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ 25 G VLÁKNINY? ←

**KAŽDÝ DEN 3 KROKY:**

- 1.** DENNĚ SNÍST ALESPŮŇ 5 PORCÍ ZELENINY A OVOCE VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTE = 10–16 G VLÁKNINY
- 2.** DÁT SI DENNĚ ALESPŮŇ JEDNU CELOZRNNOU POTRAVINU (OVESNÉ VLOČKY, CELOZRNNÉ PĚČIVO, CELOZRNNÝ CHLĚB, NATURAL RÝŽI, KROUPY, CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ATD.) NEBO PORCI LUŠTĚNIN (LUŠTĚNINOVOU POLÉVKU, POKRM, LUŠTĚNINY JAKO SOUČÁST SALÁTŮ NEBO RIZOT, LUŠTĚNINOVOU POMAZÁNKU ATD.) = 4–8 G VLÁKNINY
- 3.** DENNĚ SI DOPŘÁT MALOU HRST OŘECHŮ NEBO OLEJNATÝCH SEMEN (ASI 30 G) = 2–3 G VLÁKNINY

# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

## Sacharidy, cukry

- Konzumace volných cukrů by měla být omezena na méně než 10 % celkového denního energetického příjmu (další zdravotní benefity při omezení na 5 %). *Pro děti je to cca 35 g (25 g) cukru, to je 1 limonáda ze školního automatu, nebo 250 ml džusu („Pamlsková vyhláška“ - 5 g cukru na 100 ml).*

### **Maximálně 1 zákeřná potravina či nápoj.**

- Snížení konzumace volných cukrů (a udržení nízké hladiny příjmu) by mělo být dosaženo bez použití necukerných sladidel.



Fizistyle FIZI Drink  
Skibidi Jablko 250 ml



MUNI  
MED

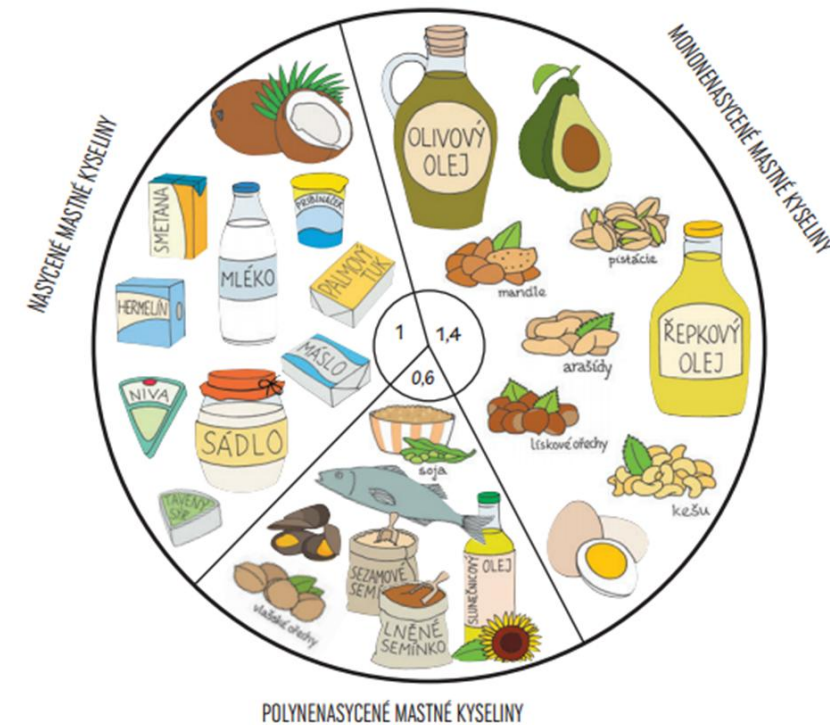
# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

## Tuky

- Nasycené tuky by neměly tvořit více než 10 % celkového energetického příjmu a trans-tuky jakéhokoli typu by neměly tvořit více než 1 % celkové energie. Celkový příjem tuků 15 – 30 % CEP.

## Bílkoviny

- CEP 10 – 15 %, u dospívajících může mírně překročit 15 %.
- Konzumace potravin živočišného původu je stále důležitá pro podporu příjmu živin, zejména u dětí a těhotných/kojících žen.



# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

- Podporujte stravu s širokou škálou potravin bohatých na živiny, včetně ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, luštěnin, ořechů, semen a libových potravin živočišného původu, abyste zajistili dostatečný příjem klíčových vitamínů a minerálních látek.
- Kojenci by měli být během prvních 6 měsíců výlučně kojeni a nepřetržitě do 2 let věku a déle.



# Aktuální výživová doporučení dle WHO (2026)

- Výživová doporučení se nemění!!!

Saturated fatty acid  
and *trans*-fatty acid intake  
for adults and children

WHO guideline



Carbohydrate intake  
for adults and children

WHO guideline



Total fat intake for the  
prevention of unhealthy  
weight gain in adults  
and children

WHO guideline



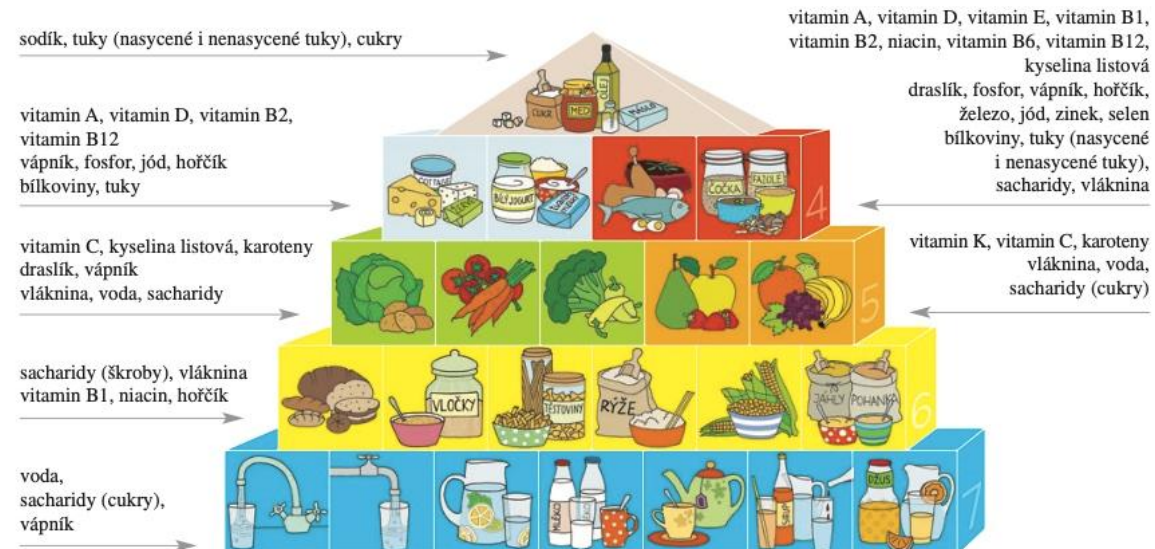
# Aktuální stav v ČR

## – Monitoring dietární expozice:

- nedostatek: Ca, Mg, Zn, K, Se
- dostatek: P
- nadbytek: Na

## – Závěr: „Pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, došlo by u většiny populačních skupin k podstatnému zlepšení.“

Zdroj: SZÚ: Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí, ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY ZÁTĚŽE LIDSKÉHO ORGANISMU CIZORODÝMI LÁTKAMI Z POTRAVINOVÝCH ŘETĚZCŮ, DIETÁRNÍ EXPOZICE, Odborná zpráva za rok 2024



Subsystém IV

ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY ZÁTĚŽE LIDSKÉHO ORGANISMU CIZORODÝMI LÁTKAMI Z POTRAVINOVÝCH ŘETĚZCŮ, DIETÁRNÍ EXPOZICE

Odborná zpráva za rok 2024



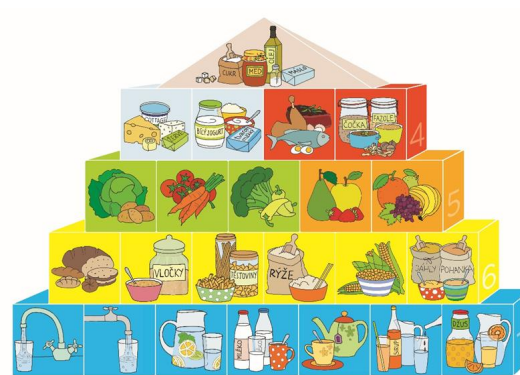
Státní zdravotní ústav  
Praha, září 2025

# Nová výživová doporučení

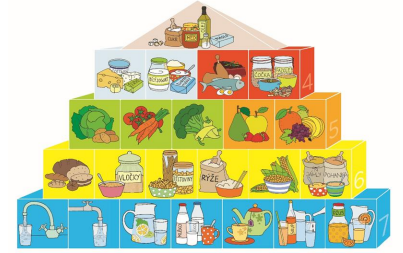
- Zahájena příprava pod vedením SZÚ
- Grafické výživové doporučení musí být mnohem lépe pochopitelné
- Stále půjde o sledování skupin potravin
- Pravidlo 1-2-3 + nápoj



# Vývoj výživových doporučení



# Nová výživová doporučení



3 skupiny potravin + nápoj

1. přílohy
2. zelenina a ovoce
3. zdroje bílkovin  
(včetně ořechů a olejnatých semen)



*obrázek vytvořila AI Gemini*

# Pomocník pro hodnocení výživy

## Mobilní aplikace ZLEPŠÍ ZDRAVÍ

(dostupná od podzimu 2026)



# Pomocník pro hodnocení výživy

**Nápoje:** 7 porcí

**Přílohy:** 6 porcí

**Zelenina a ovoce:** 5 porcí

**Zdroje bílkovin:** 4 porce

**Zákeřnosti:** max 1porce



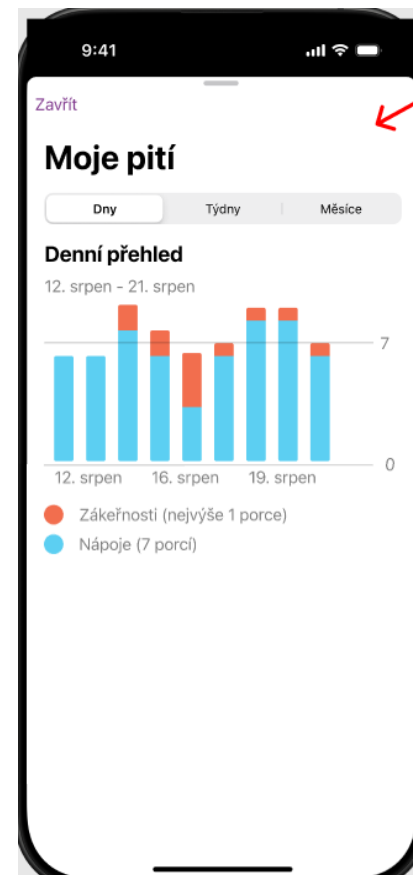
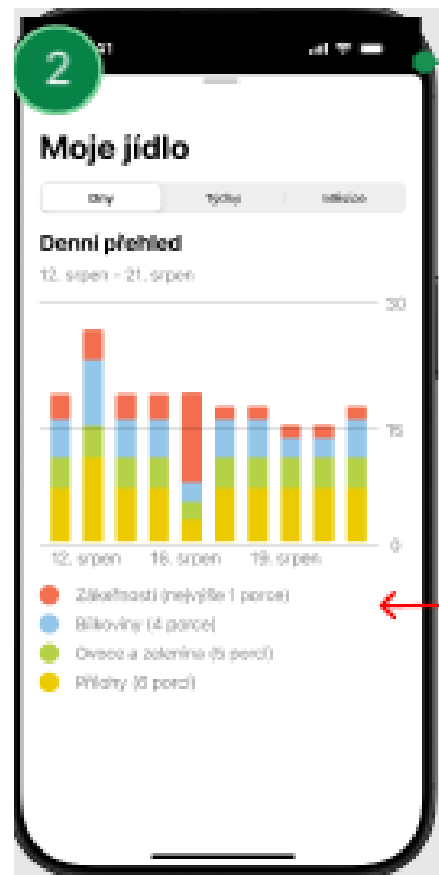
## Co jsem dnes jedl



ZLEPŠÍ  
ZDRAVÍ

# Mobilní aplikace ZLEPŠI ZDRAVÍ

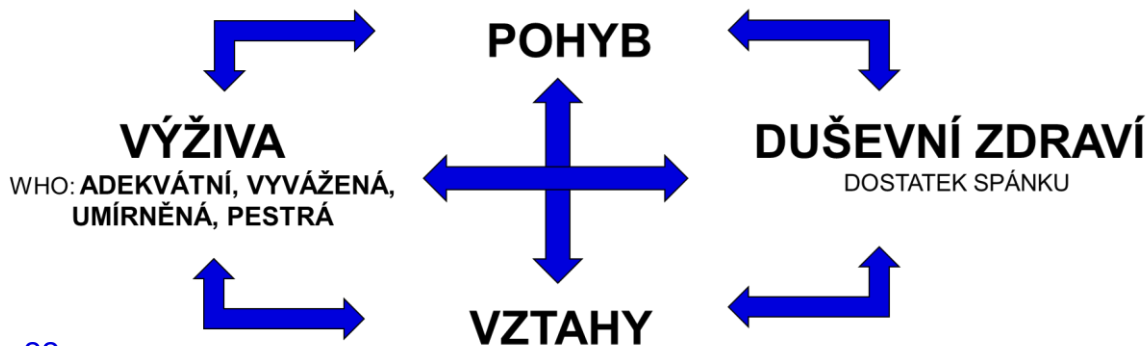
(dostupná od podzimu 2026)



# Mobilní aplikace ZLEPŠÍ ZDRAVÍ

(dostupná od podzimu 2026)

- Jak podpořit zdravý vývoj dětí v každodenním životě?
- Leták do čekárny a do ruky
- Odkaz na webové stránky a mobilní aplikaci



**ZLEPŠÍ ZDRAVÍ**

[www.zlepsizdravi.cz](http://www.zlepsizdravi.cz)

**PIJI VODU.** Do vhodného pitného režimu patří především neslazené nápoje, které se pijí v průběhu celého dne.

**SPÍM DOST.** Základní potřeba spánku je kolem 9–10 hodin.

**POHYBUJI SE, KDYKOLI MŮŽU.** Alespoň hodina pohybu denně se zadýcháním prospívá tělu i mysli.

**SNÍDÁM KAŽDÝ DEN.** Snídaně do hodiny po probuzení nashromáždí tělo, aby lépe hospodařilo s energií.

**JÍM PRAVIDELNĚ SKRÁT DENNĚ.** Pravidelná strava zabrání velkému hladu, únavě i zbytečnému mlsání.

**DAŘÍ SE TI?**

**SPOLEČNĚ DOMA JÍME ALESPŮJEDNOU DENNĚ.** Společná příprava jídla a jeho konzumace přináší nejen potřebné živiny, ale i důležitá setkání s blízkými.

**NEJSEM NA TO SÁM\*A.** Blízký člověk, třeba rodič, sourozenec, kamarád, je důležitým partnerem na cestě ke zdravému životnímu stylu.

**ZELENINA A OVOCE JE SOUČÁSTÍ KAŽDÉHO MÉHO JÍDLA.** Doporučené denní množství ovoce a zeleniny je 5 porcí. Porce je velká jako vlastní pěst.

**KDYŽ MI NENÍ DOBRĚ, OZVU SE.** Je nezbytné mít někoho, na koho se člověk může obrátit, když ho něco trápí.

Snažím se, zatrhávám, co se mi daří.

**S OBRAZOVKOU RELAXUJI MAXIMÁLNĚ 2 HODINY ZA DEN.** Také od obrazovky je potřeba si odpočinout. K regeneraci organismu pomáhá hlavně spánek, pohyb a pobyt venku.

**ZLEPŠÍ ZDRAVÍ**

T A  
Č R

Technologická  
agentura  
České republiky

ZLEPŠÍ  
ZDRAVÍ

MUNI  
MED

# Místo závěru OTÁZKY

1. Kolik porcí zeleniny a ovoce jsme včera snědli?
2. Daří se nám plnit doporučení pro vlákninu?
3. Pečujeme o své kostní zdraví?
4. Jsou naše denní jídla složena na principu 1-2-3 + nápoj?
5. Jsme střídmi v konzumaci zákeřností?