

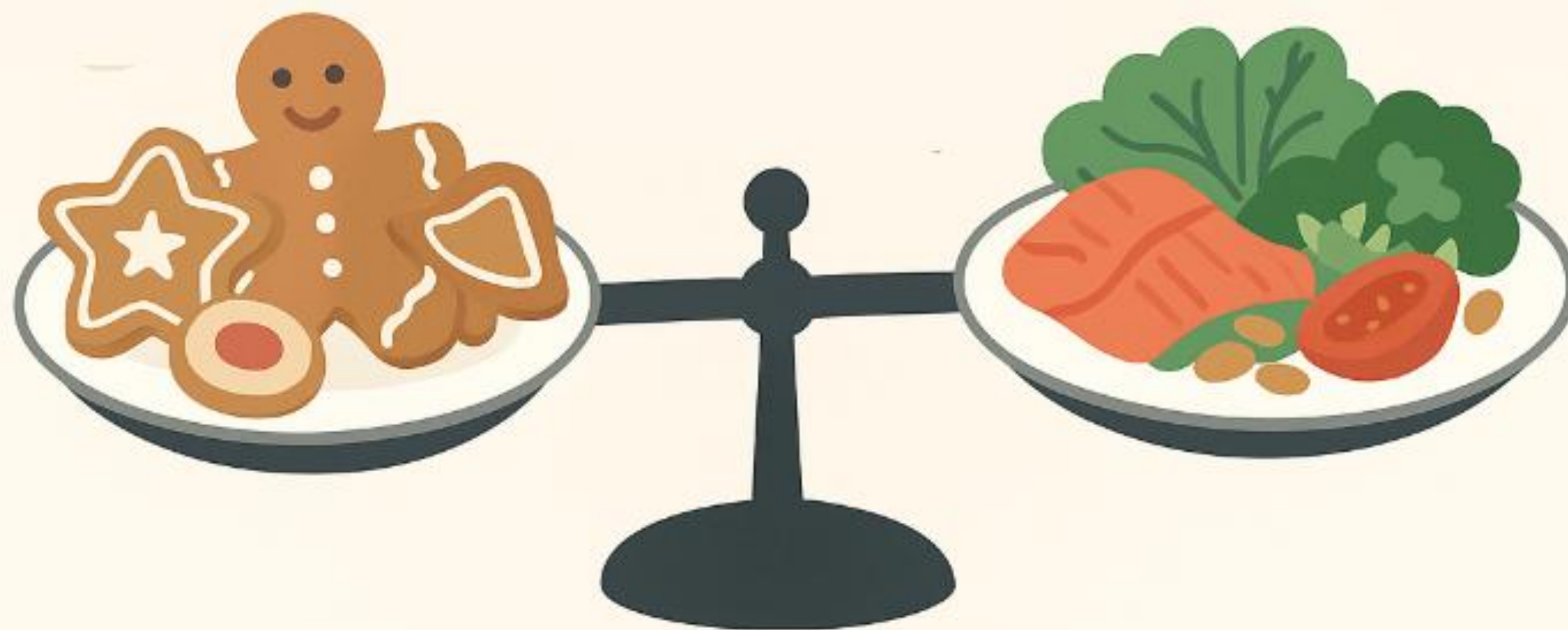
VÁNOCE BEZ VÝČITEK

JAK SI UŽÍT SVÁTKY A NEZTRATIT ROVNOVÁHU

Mgr. Lucie Mičolová
Oddělení léčebné výživy
Fakultní nemocnice Olomouc



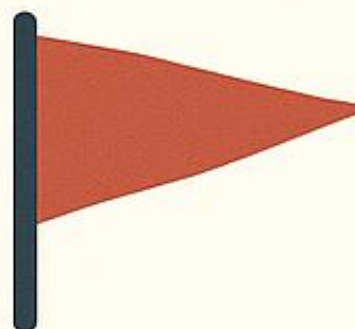
PROČ MÁME VÝČITKY SVĚDOMÍ BĚHEM VÁNOC?



Špatný vztah k jídlu se odhaluje o Vánocích



○ ○
Ted' to pustím.
V lednu začnu znovu.
Musím to napravit
dietou.



Až po Novém roce...

NEPRAVIDELNOST V JÍDELNÍČKU

- pravidelný stravovací rámec (3–6x denně)
- rovnoměrné rozložení energie během dne



Rada během Vánoc:

Nehladovět celý den s následným přejídáním na večer.

*Mohu mít mé oblíbené jídlo zas a znova, a užiji si ho více, když se ho nepřejím.
Užiji si vůbec konzumaci těch různých jídel, když mi následně bude tak zle?*

ELIMINACE / ZMENŠOVÁNÍ PŘÍLOH

- následek: uždibování a větší chuť na sladké celý den
- **proteinový / večerní chlebík** vs **celozrnné / žitné pečivo**, cereální, vícezrnné, tmavé

Rada během Vánoc:

Nevyřazovat sacharidové přílohy během dne – vzít si ke smažené rybě bramborový salát nebo kaši, ne jen zeleninu.

Příklad: Vzít si na snídani vánočku s džemem a máslem a na večeři kváskový žitný chleba se zdrojem bílkovin.

NEDOSTATEK ZELENINY / OVOCE

- 5x denně různé druhy ovoce a zeleniny

vždyť ovoce je plné cukru!

- přirozeně vyskytující se cukr (mléko, čerstvé ovoce)
 - volné cukry (přidaný cukr – cukr a med + džusy, smoothie, ovocné šťávy)
-

Rada během Vánoc:

Nachystejte si během Vánoc na stůl kromě cukroví, dezertů a jiných tradičních vánočních jídel také miskou ovoce a zeleniny.



70 %

IMUNITY V
TRÁVICÍM
TRAKTU



Vláknina = potrava pro naše střevní bakterie (prebiotika)

Doplňky stravy s vlákninou $\neq$ náhrada za pestrý jídelníček

Zdroje: zelenina, ovoce, celozrnné produkty, luštěniny, ořechy a semena

NADBYTEK VOLNÝCH CUKRŮ

- vynikající kompenzace fyzickou aktivitou
- existuje zdravé cukroví?

- 1) Zdravé cukroví... sním toho cukroví více
- 2) Zdravé $\neq$ dietní



NADBYTEK VOLNÝCH CUKRŮ

Rada během Vánoc:

Upéct cukroví v menším množství a velikosti; nesoutěžit v pečení.

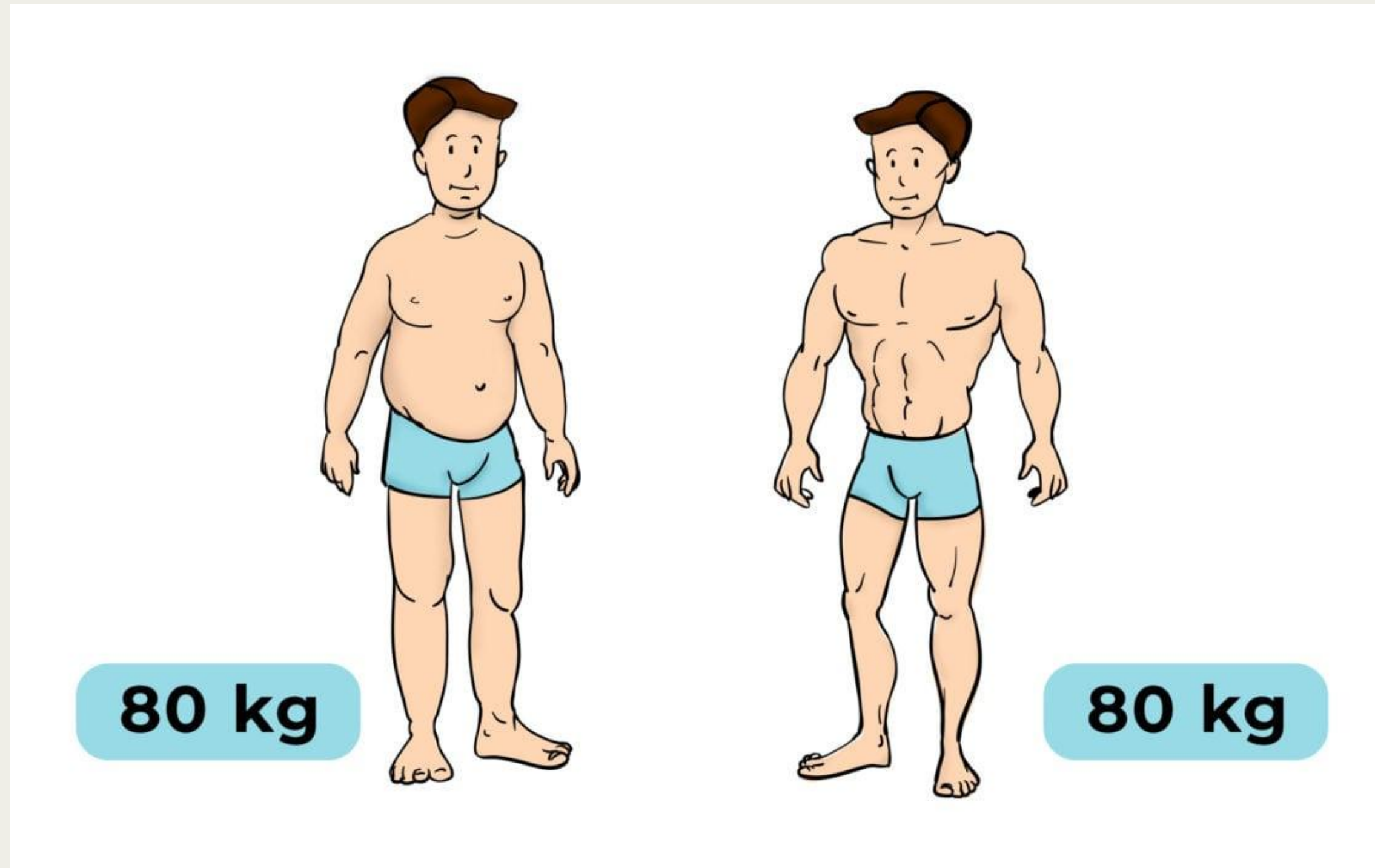
Jíst cukroví pomalu a vychutnávat si jeho chuť (všímavé jedení).



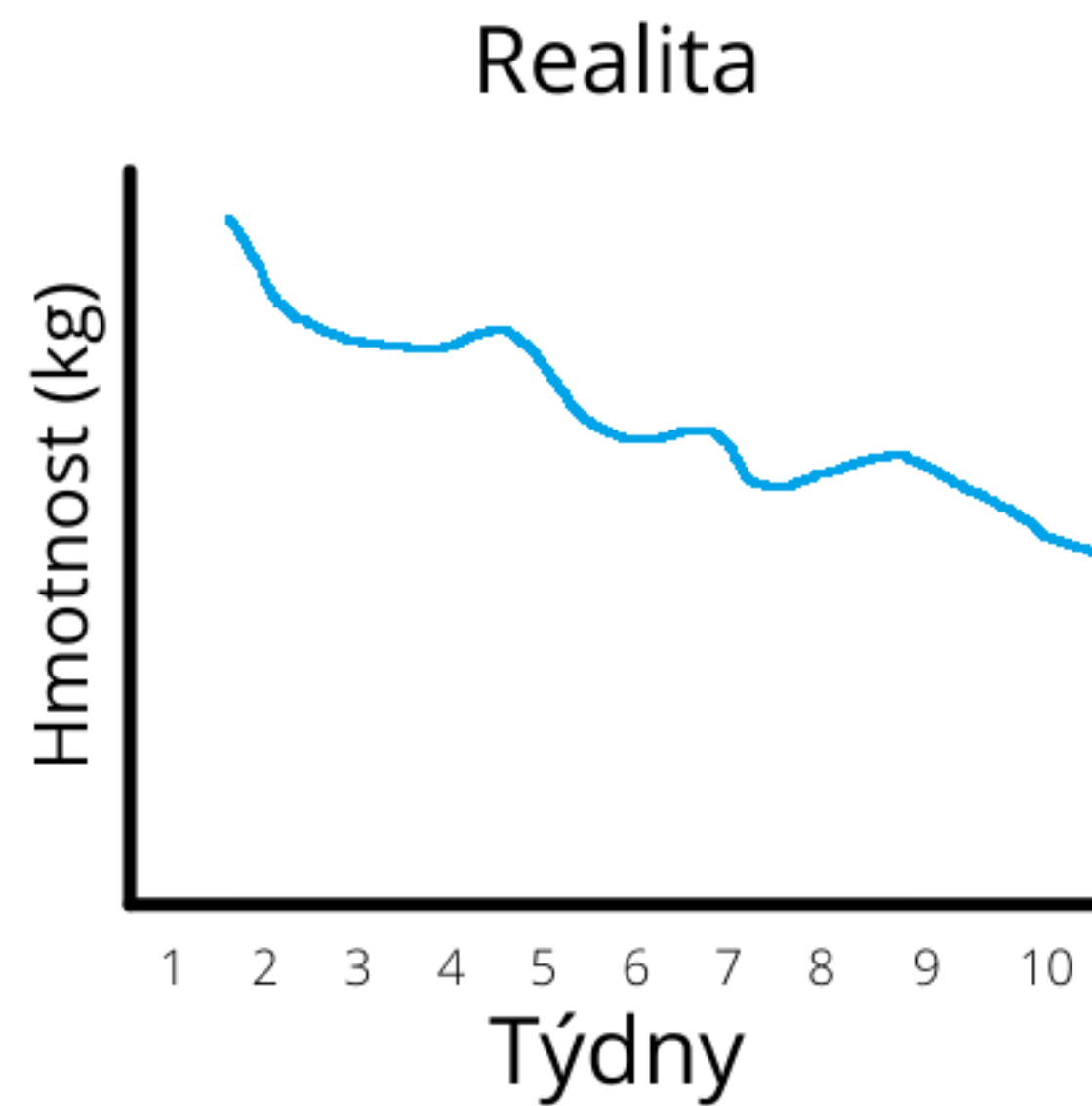
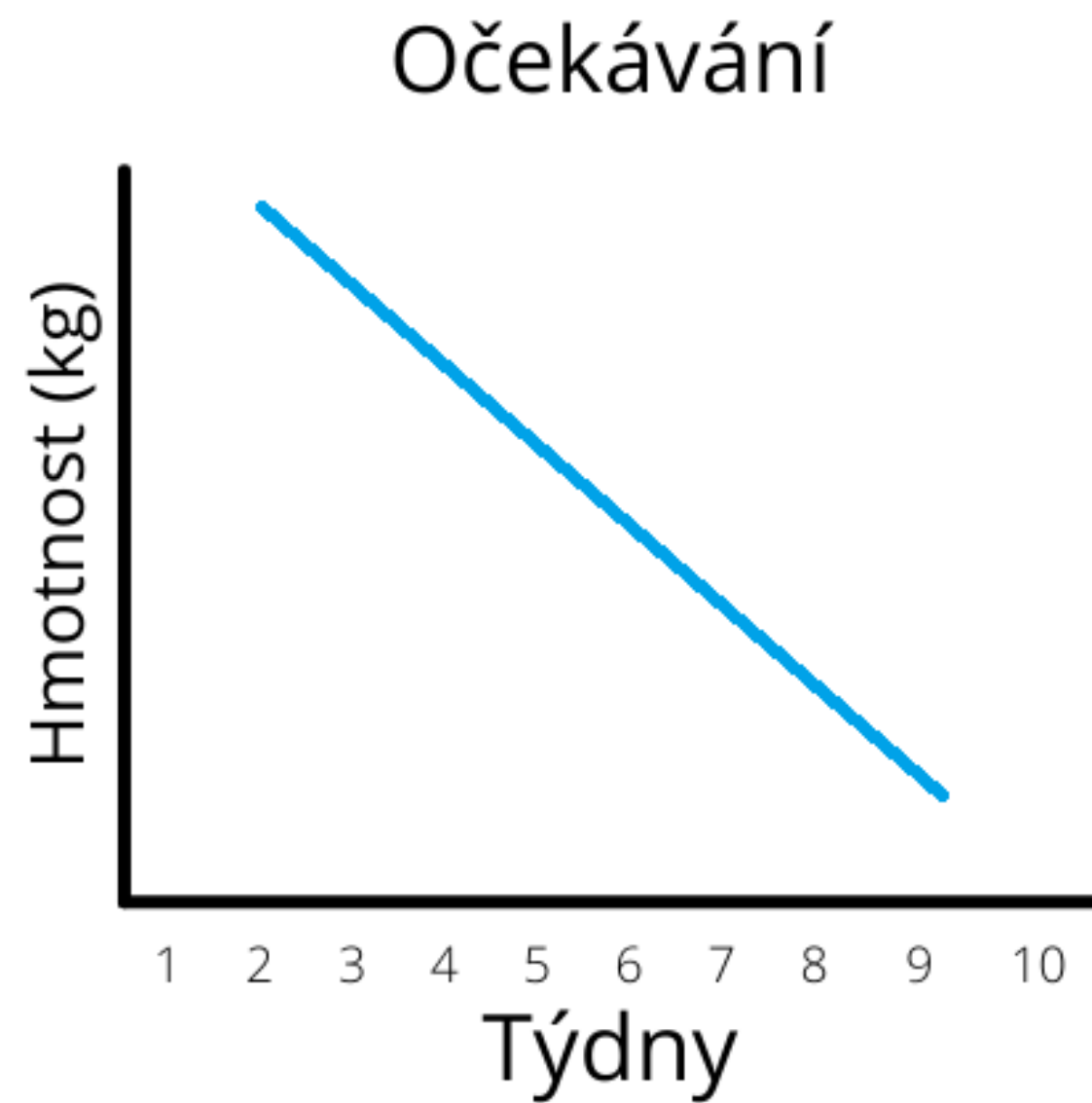
**Cukroví není problém – problém je,
když ho jíme jako snídani, oběd i
večeři.**



ZÁLEŽÍ TOLIK NA HMOTNOSTI A BMI?



hmotnost versus tělesné složení



- nevážit se každý den nebo týden
- vymyslet jiné cíle než hmotnost

Rada během Vánoc:
Nevážit se během Vánoc.

JAKÁ FYZICKÁ AKTIVITA MÁ SMYSL?

- WHO doporučení **150 minut aerobní aktivity** mírné intenzity týdně
 - jakákoliv fyzická aktivita má smysl
-

Rada během Vánoc:

Po obědě nejet do restaurace / návštěvu autem, ale projít se pěšky.

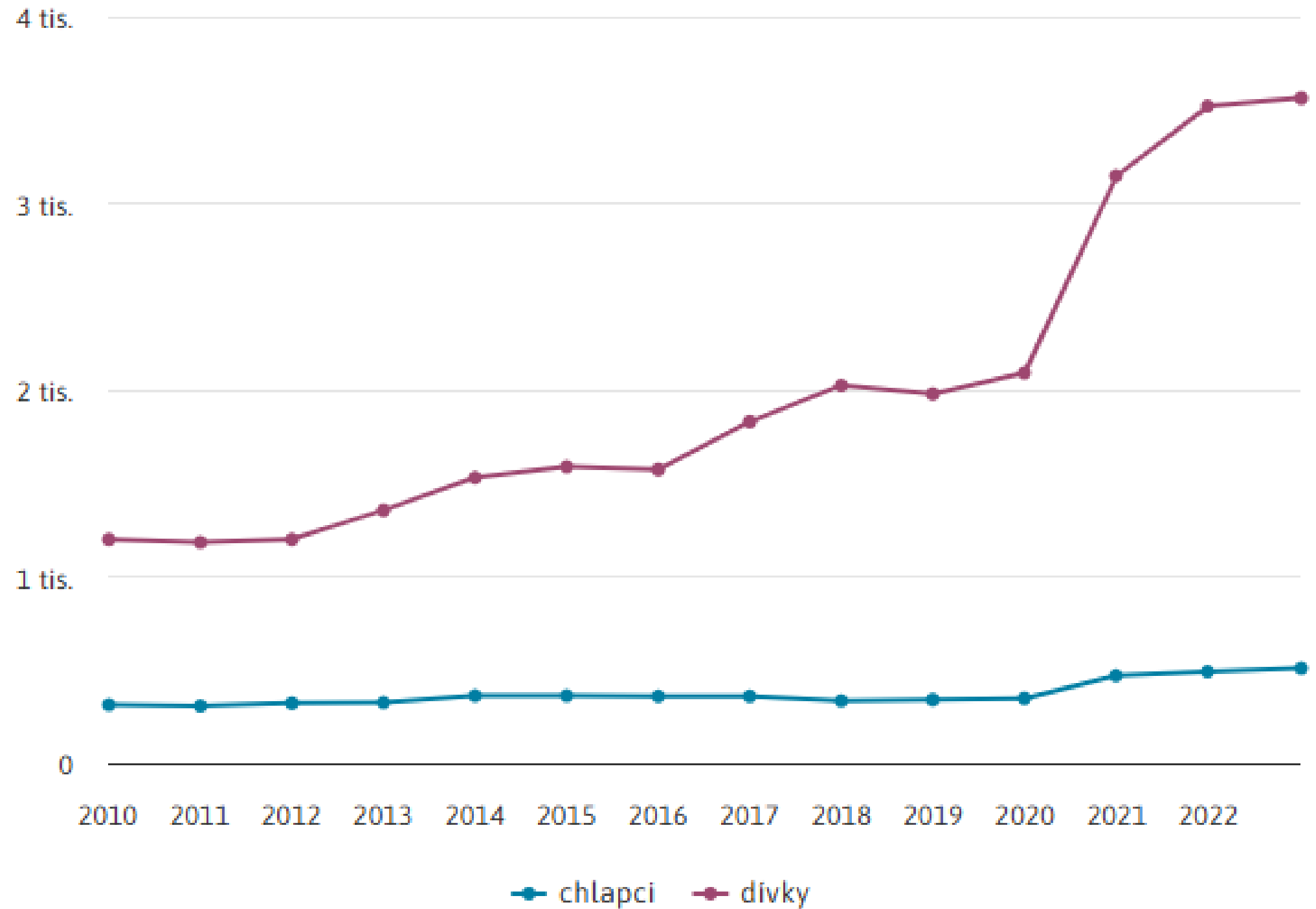
Kromě oslav je možné některé dny během Vánoc využít pro společnou rodinnou procházku, i s návštěvou.



CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT VE ŠKOLÁCH

- souvislost držení diet a nárustu výskytu PPP
- zdravý vztah k jídlu, pozvat odborníka na PPP

Poruchy příjmu potravy u dětí



Zdroj: ÚZIS

Vánoce jsou ideální test –
jestli máme vztah k jídlu
zdravý, nebo jen
disciplinovaný.



Děkuji za pozornost

A PŘEJI PŘÍJEMNĚ PROŽITÉ SVÁTKY

