

5.2 Výživové okénko - velikost porcí

Abyste si vytvořili vyvážený jídelníček, potřebujete nejen vědět, které potraviny jíst, ale také v jakém množství. I pro dospělé je často těžké určit, co je porce a kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli za den sníst. Pro vás to ale bude hračka! 😊

Jak pracovat s tabulkou porcí?

V tabulce „**Co je porce**“ najdete, co je považováno za jednu porci. Kolik porcí z jednotlivých skupin potravin má dítě za den sníst, zjistíte z tabulky „**Počet porcí z jednotlivých skupin potravin pro navržené rámcové jídelníčky**“. Velkým pomocníkem vám bude obrazový průvodce velikostí porcí. Pokud si na začátku budete potraviny vážit, bude to perfektní – časem bez problémů odhadnete správné množství.

Co je porce?

Druh potraviny	Co je porce?
Pečivo, přílohy	1 plátek chleba (60 g) 1 kus pečiva 100 g vařených těstovin/rýže/bulguru/pohanky 200 g brambor/bramborové kaše 40 g snídaňových cereálií 1 tortilla 2 plátky houskového knedlíku 3 plátky bramborového knedlíku
Zelenina	Čerstvá zelenina velikosti pěsti (cca 100 g) 100 g sterilované zeleniny 100 g vařené nebo dušené zeleniny 200 ml zeleninové šťávy
Ovoce	1 střední kus (velikost pěsti) Talířek drobného ovoce 200 ml džusu
Mléko a mléčné výrobky	250 ml mléka nebo kysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu 30 g tvrdého sýra 60 g sýra Cottage 50 g sýra typu Balkán 45 g tvarohu 60 g sýra Mozzarella

Maso, vejce a luštěniny	80 g masa (tepelně upravené) 80–100 g ryb (tepelně upravené) 80 g šunky 150 g vařených luštěnin 2 vejce
Tuky, oleje a ořechy	10 g tuku na mazání 10 g oleje na tepelnou přípravu pokrmů 20 g ořechů

Počet porcí denně z jednotlivých skupin potravin pro navržené rámcové jídelníčky

Jídelníček	7500 kJ/1786 Kcal	9500 kJ/2262 Kcal	11 500 kJ/2738 Kcal	13 500 kJ/3214 Kcal
Pečivo, přílohy	6 porcí	8 porcí	10 porcí	12 porcí
Zelenina	4 porce	5 porcí	5 porcí	5 porcí
Ovoce	1,5 porce	1,5 porce	2 porce	2 porce
Mléko a mléčné výrobky	2 porce	3 porce	3 porce	3 porce
Maso, vejce a luštěniny	1 porce	1 porce	1,5 porce	2 porce
Tuky, oleje a ořechy	4,5 porce	5,5 porce	6,5 porce	8 porcí

Průměrné nutriční hodnoty rámcových jídelníčků

Jídelníček	7500 kJ/1786 Kcal	9500 kJ/2262 Kcal	11 500 kJ/2738 Kcal	13 500 kJ/3214 Kcal
Bílkoviny (g)	70 g	85 g	105 g	120 g
Tuky (g)	60 g	75 g	90 g	110 g
Sacharidy (g)	235 g	300 g	370 g	430 g

Porci máte v ruce

Jednoduchou pomůckou je určování velikosti porce pomocí:

- Sevřené pěsti (např. menší jablko).
- Otevřené dlaně (např. plátek chleba).

- Hrsti (např. hrst jahod).

Každý člověk má jinak velkou ruku, která roste spolu s jeho potřebami energie a živin. Porce libového masa odpovídá velikosti dlaně, což je docela velký kus – rozhodně ne malý kousek jako někdy bývá zvykem. Porce ovoce naopak není příliš velká. Například mnoho lidí při přípravě smoothie používá dvojnásobné množství ovoce, což vede k vyššímu příjmu cukru.

Porce není balení

Máte chuť na sušenky a myslíte si, že celé balení je pro vás? Omyl. Údaje na obalech výrobků se vždy vztahují na 100 g nebo 100 ml výrobku, v některých případech je uvedena i výrobcem navrhovaná velikost porce! Jak velká má být 1 porce najdete například u výrobků typu bonbónů, chipsů nebo sušenek. Překvapením pak může být, že to není celý sáček bonbónů, ale pouze 4 žížalky. Podobně u hotových pokrmů čtete na obalech, pro kolik osob je balení určeno. Většina výrobků je pro 2 osoby.

Na obalech potravin musí být uvedeno, pro koho je porce určena. Až na výjimky (především u potravin určených dětem) je zpravidla počítáno s průměrným energetickým příjmem pro dospělého člověka, což je 8400 kJ (2000 kcal).

Sledujte také, **kolik porcí dané balení obsahuje.** Například na balení těstovin je uvedeno, že sáček je určen na přípravu 8 porcí. Někteří výrobci mají i graficky určeno, co je jedna porce. Pokud sníte více porcí, započítejte je také do celkového energetického příjmu. Talíř plný těstovin tedy není 1 porce, ale porce tři.