Pracovní sešit č. 1

**Diferencované stravování**

**Diferencované stravování =** přizpůsobování stravy různým podmínkám, na které musíme při přípravě stravy brát zřetel

**Hlediska rozdělení diferencovaného stravování**

* **věk**
	+ - děti, mládež, dospělí, senioři
* **povolání a pracovní podmínky** – druh práce
	+ - fyzická nebo duševní práce
		- práce venku-v chladu, v horku, pod zemí …
* **životní styl a sportovci**
	+ - aktivní nebo pasivní přístup
		- výživa sportovců
* **fyziologický či zdravotní stav**
	+ - těhotné a kojící ženy
		- obézní lidé
		- nemocní

**I. Diferencované stravování podle věku**

* **novorozenci a kojenci**  do 1 roku věku
* **batolata**  1 - 3 let věku
* **předškoláci**  3 - 6 let věku (MŠ)
* **mladší školní věk** 6 – 10 let věku (ZŠ)
* **starší školní věk** 11 – 15 let věku (ZŠ)
* **pubescenti a adolescenti** 15 – 20 let věku (SŠ)
* **aktivně pracující** 20 – 60 let věku
* **senioři** nad 60 let věku

**Novorozenci a kojenci**

**Jaké jsou vhodné potraviny pro novorozence a kojence?**

Povařená a rozmixovaná zelenina (mrkev, brambor, květák, brokolice, hrášek, …), dětské čaje, obilné kaše,..

**Jaké dva minerály jsou důležité pro novorozence a kojence?**

Důležitý je vápník a fosforpro růst kostí a zubů.

**Batolata**

**Kolik tekutin má batole denně přijmout?**

1,5 l

**Co je pro batolata nevhodné­?**

Nevhodné jsou slazené nápoje.

**Předškoláci – děti v mateřské školce**

**Čím se dítě v předškolním věku ve stravě orientuje?**

Dítě se orientuje chutí a zrakovými vjemy.

**U dětí v tomto věku se začíná rozvíjet** kultura stravování.

**Mladší školní věk – I. stupeň ZŠ**

**Dítě v mladším školním věku potřebuje pravidelný přísun potravin po menších dávkách:**

1. 4x denně b) 5x denně c) 6x denně

**Jaké jsou důležité vitaminy a minerály pro děti v mladším školním věku?**

* vápník a fosfor pro růst kostí, zubů a také vitamín D

**Starší školní věk – II. stupeň ZŠ**

* nápadněrychlý růst, dříve u děvčat, u chlapců později
* kosti sílí a rozšiřují se, svaly rostou, u chlapců fyzická síla
* zvětšuje se kapacita mozku, srdce a plic
* začíná tzv. ´´druhá puberta´´náladovost, výbušnost, akné
* velmi důležitý pohyb (chůze i sport) a čerstvý vzduch
* důležité je dodržovat pitný režim, jídlo 5x denně (snídaně!)
* u menstruujících dívek je potřeba zvýšit příjem železa
* potřebné látky:vitamíny D, C, A a vápník (mléčné výrobky)
* kvůli zrychlenému růstu musíme zvýšit příjem plnohodnotných bílkovin
* **vhodné potraviny**: maso, mléčné výrobky, ryby, vejce, těstoviny,…
* **nevhodné potraviny**: fast food, zvýšené množství tuku, sladké nápoje,..

**­­­­­­­­­­­­­­ Pubescenti a adolescenti - středoškoláci**

* zvyšuje se potřeba energie, bílkovin, minerálních látek a vitamínů
* děvčata potřebují zvláště vápník a železo
* chlapci energii a vitamíny skupiny B, tuky, sacharidy
* pravidelným cvičením se zlepšuje funkce jednotlivých orgánů – zlepšuje se pohybová koordinace, zvyšuje se výkonnost
* **vhodné potraviny:** maso drůbeží, libové, mléko, zakysané mléčné výrobky, sýry, ryby, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, rostlinné oleje, cereálie...
* **nevhodné potraviny:** smažené pokrmy, brambůrky, uzeniny, paštiky, bílé pečivo, přeslazené limonády,..

**Aktivně pracující**

**Jaké potraviny doporučujeme a nedoporučujeme u aktivně pracujících?**

* **Upřednostňujeme:** **kvalitní bílkoviny**, **komplexní sacharidy**, **zdravé tuky**, **zeleninu** a ovoce jako zdroj vitamínů, **nealkoholické nápoje**
* **nedoporučujeme: tučná jídla** (snižují soustředěnost), kofeinové či alkoholické nápoje, příliš kávy

**Jaké zásady udržujeme u aktivně pracujících?**

* **racionální výživy**

**Senioři**

* bereme ohled na fyzický stavčlověka
* někteří jsou upoutáni na lůžko, nepohybují se, proto jejich strava má být méně vydatná, ale dostatečný pitný režim
* změny jsou i v trávicím systému, bývá nižší produkce trávicích šťáv
* je zpomalena peristaltika střev= sklon k zácpě
* chrup je nedostatečný, zhoršené chuťové vjemy
* často dochází i ke změnám psychickým
* **vhodné potraviny**: oleje (sojové, arašídové, slunečnicové), vitamíny A, B, C, E, minerální látky (v přírodním stavu), libové maso jateční, ryby, drůbež, z vajec jen bílek
* **nevhodné potraviny**: sůl, tuky, upravené mléko

**II. Diferencované stravování podle povolání a pracovních podmínek**

**Bude mít stejný energetický příjem člověk fyzický pracující a psychicky pracující?**

1. ano b) ne
* **druh práce**
* fyzicky pracující
* psychicky pracující
* **pracovní podmínky a prostředí**
* horké provozy
* chladné provozy
* zvláštní pracovní prostředí

**Uveďte nějaká povolaní, o kterých si myslíte, že zde je člověk fyzicky pracující:**

* poštovní doručovatel, klempíř, automechanik, kovář, zedník…

**Fyzicky pracující**

* příjem energie musí být větší
* musí mít dobře vyvinuté svaly, proto je potřeba přijímat dostatečné množství proteinůk výstavbě svalové hmoty
* dostatek vitamínů skupiny Bzajistí větší reaktivitu = zábrana nehodám
* přijímat menší množstvíjídla ale **vícekrát** za den
* u některých náročnějších zaměstnání vhodné iontové, energetické či proteinové **nápoje**
* **vhodné potraviny**: jídla s vysokou energetickou hodnotou – např. maso, rýže, knedlíky…

**Uveďte nějaká povolaní, o kterých si myslíte, že zde je člověk psychicky pracující:**

* operátor, sekretářka, počítačový odborník…

**Psychicky pracující**

* zvýšit příjem vlákniny pro podporu střevní peristaltiky ve formě zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva
* jídlo by mělo být sestaveno z lehce stravitelných pokrmů, jíst častěji a menší množství
* přijímat značně méně energie
* více vitamínu B - podporuje duševní činnost a dále vitamín A - rybí tuk, játra, mrkev,.. a také vitamín C – zvyšuje soustředěnost a omezuje infekce
* **vhodní potraviny:** dobře stravitelné, s nízkým obsahem tuků a sacharidů, čistá voda, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, čaj…

**Na obrázku je:** a) psychicky pracující

b) fyzicky pracující

**Horké a chladné provozy – příjem tekutin**

V horkých provozech

* ochranné nápoje
 - nahrazení ztráty tekutin z tepelné zátěže
 - pít pravidelně v menších dávkách a kratších intervalech
 - vhodné nápoje: šípkové čaje, minerálky, voda…

V chladných provozech

* strava s vyšší energetickou hodnotu
 - nahrazení tepelné ztráty těla
 - vhodné větší množství vitamínu C a teplé nápoje

**Pracující ve zvláštních podmínkách**

**Horníci**

* zvýšené pocení = ztráta vody, ale i určité množství soli
* chemický průmysl 🡪 neutralizace kyselého prostředí = mléko, mléčné výrobky, moučné pokrmy, maso, omezit koření
* důležitý vyšší podíl bílkovin (maso, ryby, mléko, luštěniny), více zeleniny; omezit sůl, alkohol

**Kosmonauti**

* pokrmy jsou sušeny vymrazováním tak, aby mohly znovu nasáknout teplou vodu
* musejí být dietní a při výrobě je třeba dodržovat dokonalou hygienu, nesmějí obsahovat takové ingredience, které by mohly chytit plíseň, a musejí být sterilizovány při teplotě 160 stupňů Celsia.

**III. Diferencované stravování podle životního stylu a výživa sportovců**

* **pasivní jednici** – neaktivní, nezájem o pohybové aktivity
* **zaměření na určitý směr výživy** – vyznavači určitého stravovacího trendu/filosofie
* **rekreační sportovci** – pravidelní či příležitostní
* **profesionální sportovci** – sport = práce, smysl života

**Pasivní jedinci**

* mladší i starší generace 🡪 digitalizovaná doba
* sklon k pohodlnosti, sedavému způsobu života
* riziko uzavřenosti, izolovanosti 🡪 řešení jídlo, pití
* neuvážená konzumace pochutin = „zobání“
* snížený výdej energie 🡪 menší potřeba jídla
* riziko nadváhy, obezity, diabetes, kornatění cév
* nepravidelná strava, nevhodný pitný režim
* poruchy metabolismu až chronické nemoci

**Zaměření na určitý směr výživy**

**VEGANI**

* jí potraviny pouze rostlinného původu – ořechy, zelenina, obilí, ovoce
* nejí potraviny živočišného původu – maso, vejce, mléčné výrobky, ale i med
* doporučuje se: pít hodně tekutin, každý den sníst aspoň 5 druhů ovoce nebo zeleniny
* jíst základní jídla: brambory, chléb, luštěniny a jiné sacharidy…
* musí doplňovat hodně vápníku (např. tofu, sóju, luštěniny…)

**VEGETARIÁNI**

* z jídelníčku vyloučeno maso - červené maso, drůbež, mořské plody, ale správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyváženáa zdravotně přínosná v prevenci i v léčbě různých onemocnění…

**Rekreační sportovci**

* + sport mají jako svůj koníček
	+ uznávají pohyb jako součást zdravého životního stylu
	+ upřednostňují sportovní aktivity v kolektivu nebo v přírodě
	+ uvědomují si vliv sportu na správný metabolismus
	+ zajímají se o novinky ve stravě, doplňky stravy
	+ dodržují pravidelný pitný režim
		- 2–3 litry denně-voda, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, čaje
	+ **vhodné potraviny**: ­­­­­­­­­­­zelenina, ovoce, luštěniny, masa, kvalitní oleje, celozrnné pečivo

**Profesionální sportovci**

* struktura výživy podle tréninkového plánu
* přípravné období – zátěžové: technické a kondiční
* hlavní sezóna – závody, turnaje, zápasy, soutěže
* odpočinkové období – duševní hygiena, relaxace
* individuální přístup, nutriční poradci
* vliv má i druh sportu – silový, výkonnostní
* pravidelnost a přiměřenost, zvýšený pitný režim
* zvyšujeme poměr komplexních bílkovin a sacharidů, vitamínů, doplňujeme pravidelně dopoledne ovoce a odpolednezeleninu, iontové a proteinové nápoje…

**IV. Diferencované stravování podle fyziologického či zdravotního stavu**

* **těhotné a kojící ženy** – vyšší zodpovědnost
* **obézní či lidé s velkou nadváhou**
* **nemocní**
* krátkodobého charakteru
* dlouhodobého charakteru

**Těhotné a kojící ženy**

* nastávající a kojící matka cítí zodpovědnostza výživu a celkovou vývojovou zralost dítěte
* během těhotenství a kojení zvyšuje konzumaci plnohodnotných bílkovin, zdravých tuků, komplex vitamínů a minerálních látek, abstinuje a nekouří, vyvaruje se drogám; řeší chutě na sladké, kyselé …
* **výhody kojení:**
 - ekonomické a dostupné
 - zvyšuje imunitu dítěte
 - silnější kosti v dospělosti a stáří
 - lepší vývoj duševních schopností dítěte
* zvýšená potřeba energeticky vydatnéstravy klesá po ukončení kojení dítěte 🡪 hrozí nadváha

**Obézní lidé, lidé s nadváhou**

* obezita = „civilizační metla nového tisíciletí“
* **­­­­­** riziko vleklých civilizačních chorob
* riziko kardiovaskulárních selhání
* zvýšená zátěž na kosti, klouby = revmatismus, záněty
* snížené sebevědomí = psychické poruchy
* analýzastravování 🡪 redukční jídelníček
* pravidelnost a vůle s nabídkou poradenství a léčení
* kombinace: vhodná strava **+** pohyb = výsledek
* výrazné **omezení** živočišných tuků, jednoduchých cukrů, sladidel, pochutin, alkoholu ….

**Nemocní – krátkodobě či dlouhodobě**

**Virózy -** chřipkové, střevní, epidemiologické

* krátkodobá léčba dietním režimem s omezením tuků, jednoduchých cukrů, sladkých nápojů

**Chronické nemoci** – např. diabetes, celiakie lepek)

* stanovená dieta + léky na podporu léčby

**Lázně –** diagnostika nemoci 🡪 indikační seznam (poruchy trávení, metabolismu, obezita)

* léčebný režim v lázních na 3–4 týdny, dietní pravidelný jídelníček, pravidla pro následnou péči

**BONUS k zamyšlení
Geografická diferenciace ve stravování**

* stravování dle **země** / kontinentu / subkontinentu
* stravování dle **regionu** / kraje / lokality / místa
* tradice a zvyky ve stravování dle etnické **příslušnosti**
* pokrmy **místní/domácí kuchyně** – domácí zabijačka
* **regionální** pokrmy/nápoje – slovácká kyselice, valašský frgál, pražská šunka, třeboňský kapr, šumavská topinka
* **národní** pokrmy/nápoje – Svíčková na smetaně, karlovarský knedlík, Wienerschnitzel, Becherovka
* mezinárodní kuchyně – beef steak, hranolky, gnocchi