

Vědomostní test BASIC

1. Jaké jsou hlavní živiny?
 - Bílkoviny, tuky, vitaminy
 - Tuky, bílkoviny a sacharidy
 - Sacharidy, tuky, vláknina

Vysvětlení: Mezi hlavní živiny patří tuky, bílkoviny a sacharidy. Jako zdroj energie slouží především sacharidy a tuky, bílkoviny tělo využívá jako zdroj energie zřídka. Bílkoviny plní řadu důležitých funkcí v těle, slouží jako stavební látky, jsou součástí hormonů, protilátek apod. Průměrný poměr mezi hlavními živinami by měl být následující: 30 % z celkového energetického příjmu připadá na tuky, 15 % na bílkoviny a 55 % na sacharidy. V dětství je doporučen vyšší příjem tuků (35 %), u sportovců nebo těžce fyzicky pracujících je zvýšený nárok na sacharidy, zatímco lidé dodržující redukční režimy by měli zvýšit příjem bílkovin (20 %).

2. Lidské tělo získává z hlavních živin (bílkovin, tuků a sacharidů) energii. Která z živin dodá nejvíce energie?
 - Bílkoviny
 - Tuky
 - Sacharidy

Vysvětlení: Nejvíce energetický je tuk. 1 g tuku dodá energii 38 kJ, zatímco 1 g bílkovin nebo sacharidů pouze 17 kJ.

3. Vyvážený jídelníček má obsahovat dostatečný příjem bílkovin. Která z potravin obsahuje nejvíce bílkovin?
 - Vejce
 - Tvrdý tvaroh
 - Jogurt

Vysvětlení: Nejvíce bílkovin obsahuje tvrdý tvaroh (ve 100 g je 28 g bílkovin). Jogurt obsahuje ve 100 g přibližně 4–5 g bílkovin, zatímco 2 vejce (tj. 100 g) dodají 11 g bílkovin. Denní potřeba bílkovin je 0,8–1,2 g na každý kilogram tělesné hmotnosti. Žena vážící 65 kg by tedy měla denně přijmout 52–78 g bílkovin, přičemž přibližně polovina denního příjmu by měla pocházet z bílkovin živočišného původu (maso, vejce, ryby, mléčné výrobky a sýry) a polovina z bílkovin rostlinného původu (luštěniny, obiloviny, ořechy).

4. Tuky, které přijímáme potravou, mají odlišný vliv na zdraví. Které tuky obsahují převážně nasycené mastné kyseliny, tzv. nezdravé tuky?
 - Palmový a kokosový tuk
 - Olivový olej
 - Slunečnicový olej

Vysvětlení: Nasycené mastné kyseliny se nacházejí především v palmovém a kokosovém tuku, sádle, másle a v potravinách, které tyto tuky obsahují (sušenky,

oplatky, uzeniny, tučné sýry apod.). Vysoký příjem těchto tuků zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, což škodí srdci a cévám.

5. Pro zdraví jsou důležité tzv. „zdravé tuky“. Které tuky to jsou?
- Sádlo
 - Rybí tuk
 - Máslo

Vysvětlení: Za „zdravé“ tuky se považují ty, které obsahují převážně mononenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny. Zvláště cenný je rybí tuk, který obsahuje omega-3 mastné kyseliny. Rybí tuk je také důvod, proč bychom měli jíst ryby alespoň 2krát týdně.

6. Která skupina potravin je hlavním zdrojem cukrů?
- Ryby
 - Ovoce
 - Olivový olej

Vysvětlení: Cukry se ve stravě vyskytují přirozeně v ovoci, medu, mléčných výrobcích nebo jako volné cukry přidané do potravin pro doslazení. I když je ovoce zdravé, je důležité ho konzumovat s mírou. Sníst denně například kilogram ovoce nebo vypít litr džusu znamená přijmout velké množství cukru.

7. Jaká složka sacharidů by měla tvořit základ vašeho jídelníčku?
- Cukry
 - Komplexní sacharidy
 - Laktóza

Vysvětlení: Základem jídelníčku by měly být složené (komplexní) sacharidy, které se nacházejí v obilovinách, luštěninách, bramborách nebo zelenině. Díky jejich složení udržují hladinu krevního cukru vyrovnanou, takže nemáte návaly chutí a cítíte se spokojeně sytí.

8. Která skupina potravin obsahuje nejvíce sacharidů?
- Maso
 - Obiloviny a výrobky z obilovin
 - Mléčné výrobky

Vysvětlení: Mezi sacharidové potraviny patří obiloviny a výrobky z nich. Nemají sladkou chuť, a proto si mnozí lidé neuvědomují, že i v pečivu, obilovinách, bramborách, rýži nebo zelenině jsou sacharidy.

9. Které vitaminy patří mezi rozpustné v tuku?
- Vitaminy A, D, E, K
 - Vitaminy skupiny B
 - Vitaminy A, D a vitaminy skupiny B

Vysvětlení: Mezi vitamíny rozpustné v tuku patří vitamíny A, D, E, K. Říká se jim tak proto, že k jejich vstřebávání je zapotřebí tuk. Potřeba vitaminů se liší podle pohlaví,

věku a fyziologického stavu (například těhotenství, fyzická zátěž apod.). Vitaminy přijímáme potravou, která musí být vyvážená a pestrá, protože neexistuje žádná potravinová látka, která by obsahovala všechny potřebné vitamíny.

10. Která skupina potravin obsahuje nejvíce vlákniny?

- Celozrnný chléb, neloupaná rýže
- Ryby
- Zelenina, ovoce

Vysvětlení: Nejvyšší obsah vlákniny mají obiloviny a výrobky z nich (např. 100 g celozrnného chleba obsahuje 10 g vlákniny). Doporučený denní příjem vlákniny pro dospělého člověka je 25–30 g. U dětí si můžete množství vlákniny jednoduše spočítat pomocí vzorečku: množství vlákniny = 5 + věk dítěte v letech. Například pro 5leté dítě je doporučený příjem vlákniny 10 g denně. Vlákna je důležitá pro zdraví střev, prevenci zácpy i nádorů tlustého střeva. Pomáhá udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost a snižuje hladinu cholesterolu i stabilizuje hladinu krevního cukru.

11. Které potraviny jsou dobrým zdrojem vápníku?

- Kokosový tuk
- Maso
- Mléčné výrobky

Vysvětlení: Nejlepším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky. Nejvíce vápníku obsahují tvrdý tvaroh a tvrdé sýry. Z rostlinných zdrojů je to mák a brokolice.

12. Které potraviny obsahují nejvíce soli?

- Šunka
- Pečivo
- Olomoucké tvarůžky

Vysvětlení: Až dvě třetiny soli přijímáme z potravin. Vysoký obsah soli mají tavené sýry, slané pochutiny (chipsy, tyčinky), uzeniny a pečivo. Mezi nejslanější sýry patří olomoucké tvarůžky, balkánský sýr a korbáčiky. Denní příjem soli by neměl překročit 5 g. Pro představu, větší krajíc chleba obsahuje až 2 g soli.

13. Kolik porcí zeleniny a ovoce bychom měli denně sníst?

- 3 porce zeleniny, 2 porce ovoce
- 2 porce zeleniny, 3 porce ovoce
- Je to jedno

Vysvětlení: Ovoce obsahuje poměrně dost cukru, proto bychom ho neměli jíst bez omezení. Zelenina je méně kalorická a měli bychom denně sníst alespoň 3 porce, zatímco další 2 porce by měly připadnout na ovoce. Velikost porce je u dospělého 100–120 g, u dětí můžete použít pravidlo dlaně (viz kapitola 5). Platí známé pravidlo: „zelenina a ovoce 5krát denně“.

14. Jak vypadá příklad správně sestavené snídaně?

- Chléb s máslem, džem a džus
- Chléb s tvarohovou pomazánkou, rajče, čaj

- Smažená vejce se slaninou, rohlík

Vysvětlení: Správná snídaně by měla obsahovat sacharidy, bílkoviny, trochu tuku a zeleninu nebo ovoce. Součástí má být i nápoj. Správně je tedy varianta s chlebem a tvarohovou pomazánkou. První varianta je převážně sacharidová, chybí bílkoviny, takže po takové snídani budete brzy hladoví. Poslední varianta obsahuje hodně tuku a chybí v ní zelenina nebo ovoce i nápoj.

15. Jaká jednoduchá pomůcka umožňuje stanovit velikost porce s ohledem na věk?
- Tabulka s velikostí porce podle věku
 - Vlastní ruka/dlaň
 - Speciální váha

Vysvětlení: Velikost porce lze určit pomocí velikosti sevřené pěsti nebo otevřené dlaně. Například porce ovoce odpovídá velikosti jablka, které je velké jako vaše pěst. Podobně velikost porce brambor se přirovnává k sevřené pěsti. Porce chleba odpovídá velikosti dlaně. Výhodou této metody je, že zohledňuje věk i pohlaví – dítě má menší ruku než dospělý, žena má menší ruku než muž, a tomu pak odpovídá i velikost porce.

16. Kolik tekutin by měl denně přijmout dospělý člověk?
- 2–2,5 l
 - 1–1,5 l
 - 3–4 l

Vysvětlení: Příjem tekutin závisí na teplotě prostředí, fyzické aktivitě a aktuální situaci (horečka, průjem). Denní příjem tekutin by měl být za běžných okolností 2–2,5 litru. Do celkového příjmu tekutin se počítá i voda obsažená v potravinách a pokrmech (zelenina, ovoce, mléčné výrobky, polévky). Více informací najdete v textu 2.2 o pitném režimu.

17. Jak se nazývá člověk, který nekonzumuje maso, ale nevynechává ze svého jídelníčku vejce a mléčné výrobky?
- Vegetarián
 - Vegan
 - Frutarián

Vysvětlení: Vegetarián se vyhýbá pouze masu, ale konzumuje ostatní potraviny živočišného původu (vejce, mléčné výrobky). Vegan odmítá všechny potraviny živočišného původu, nejlépe tedy ani vejce, mléčné výrobky, ryby či med. Frutariánství je striktní forma veganství, kdy strava zahrnuje pouze ovoce, ořechy, semena a jiné plody.

18. Pokrmy typu fast food se vyznačují:
- Vysokým obsahem zdraví prospěšných tuků a vlákniny
 - Vysokým obsahem soli a nízkým obsahem vlákniny
 - Vysokým obsahem vitaminů

Vysvětlení: Pokrmy rychlého občerstvení mají zpravidla nízkou nutriční hodnotu – vysoký obsah nasycených tuků, soli a často i cukru, ale nízký obsah vlákniny a vitaminů. V některých řetězcích se situace zlepšuje a spotřebitel má na výběr i zdravější pokrmy nebo neslazené nápoje.

19. Které potraviny bychom měli jíst pouze příležitostně?

- Uzeniny a tučné maso
- Mléčné výrobky
- Pečivo a přílohy

Vysvětlení: Uzeniny a tučné maso jsou zdrojem soli a nasycených tuků. Jejich vysoký příjem je kromě nadváhy spojován s nádorovými onemocněními. Sekundárně zpracované maso (tvrdé salámy, uzené maso) by mělo být v jídelníčku jen výjimečně. Vhodnější variantou je libové maso, ryby a šunka s vysokým obsahem masa. Vyřazování mléčných výrobků nebo pečiva z jídelníčku je nutné pouze, pokud způsobují zdravotní potíže. Jinak tělo přichází o důležité živiny, vitaminy a minerální látky.

20. Jak často bychom měli během dne jíst?

- 1–2krát
- 3–5krát
- 5–7krát

Vysvětlení: Jako nejvhodnější se jeví jíst 3–5krát denně. Zejména děti by měly jíst 5krát denně, dospělým obvykle stačí 3 jídla za den. Jíst pouze 1–2krát denně se nevyplácí, protože těžko tělu dodáte vše, co potřebuje. Příliš časté jedení zase může vést ke zbytečnému přejídání.

Zhodnocení:

- **18–20 správných odpovědí:** Krásný výsledek! Gratulujeme ke zdolání prvního stupně vědomostního kvízu o výživě! Je vidět, že vás otázky zdravého životního stylu zajímají a víte, co a jak. Pokud se zásadami zdravého stravování i řídíte, pochvala na druhou.
- **17–15 správných odpovědí:** Váš výsledek vůbec není špatný, je ale potřeba si ještě doplnit vědomosti. Každopádně velká pochvala, jen tak dál.
- **14–11 správných odpovědí:** Průměrný výsledek, ve škole by to bylo tak na trojku. Zajímejte se o výživu více do hloubky, ať zbytečně z neznalosti nepodléháte mýtům a polopravdám.
- **10–7 správných odpovědí:** Upřímně řečeno, nic moc. Zřejmě máte jiné zájmy než správné stravování. Každopádně jistá nutriční gramotnost patří mezi základy vzdělání, už proto, že vůbec není lhostejné, jak jíte.
- **7 a méně správných odpovědí:** No nepotěšíme vás, výsledek je opravdu slaboučký. Každopádně nikdo učený z nebe nepadl a je super, že jste si test alespoň zkusili. Můžete si jej zopakovat za pár týdnů, jistě to bude lepší!