

# POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

## sprievodca stravovaním u dospelých



Nie sú prospešné pre zdravie.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejedajte sa.

**Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ**



**Vyhýbajte sa konzumácii!**  
Ak ich konzumujete, robte tak len **výnimočne** a iba **v malom množstve**. Minimalizujte pitie **sladených nealkoholických nápojov**. Nepite, alebo minimalizujte konzumáciu **alkoholických nápojov**.

**Tuky, oleje, nátierky**



iba malé množstvo

**Konzumujte iba malé množstvo.**  
Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú rastlinné netropické oleje a nátierky, masné ryby, orechy a avokádo.

**Potraviny bohaté na bielkoviny**



3 porcie denne + 2\* porcie denne

**Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku.** Dôležitý zdroj vápnika.  
**\*Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny striedajte.** Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B12.

**Potraviny bohaté na škroby**



3-5 porcií denne

**Preferujte celozrnné potraviny.**  
Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 – 7 porcií.

**Neškrobová zelenina a ovocie**



5-7 porcií denne

**Denne jedzte viac zeleniny a ovocia.**  
Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

### Pitný režim

Od smädu pite vodu.

Primerane pite vhodné tekutiny.



### Budte fyzicky aktívni!

Aspoň 150 – 300 minút týždenne strednej intenzity alebo 75 – 150 min. týždenne intenzívnej aeróbnej fyzickej aktivity. Aspoň 2 dni týždenne silové cvičenie. Obmedzte dlhé sedenie.

### Aká je veľkosť porcie?



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny  
**200 ml pohár**



Hydina, ryby, chudé mäso veľké ako **dlaň**



Oleje **1 čajová lyžička** na osobu

alebo **kusy**

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kusky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglík jogurtu

**Priemerná denná energetická potreba pre dospelých**

**muži**

fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal  
fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal

**ženy**

fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal  
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

**ROZMANITOSŤ**

**PRIMERANOSŤ** **UMIERNENOSŤ**

**3 princípy stravovania prospešného pre zdravie**

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založené na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návodom pre zdraviu prospešné stravovanie u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedinca.