



PREVENTIVNÍ PORADNA

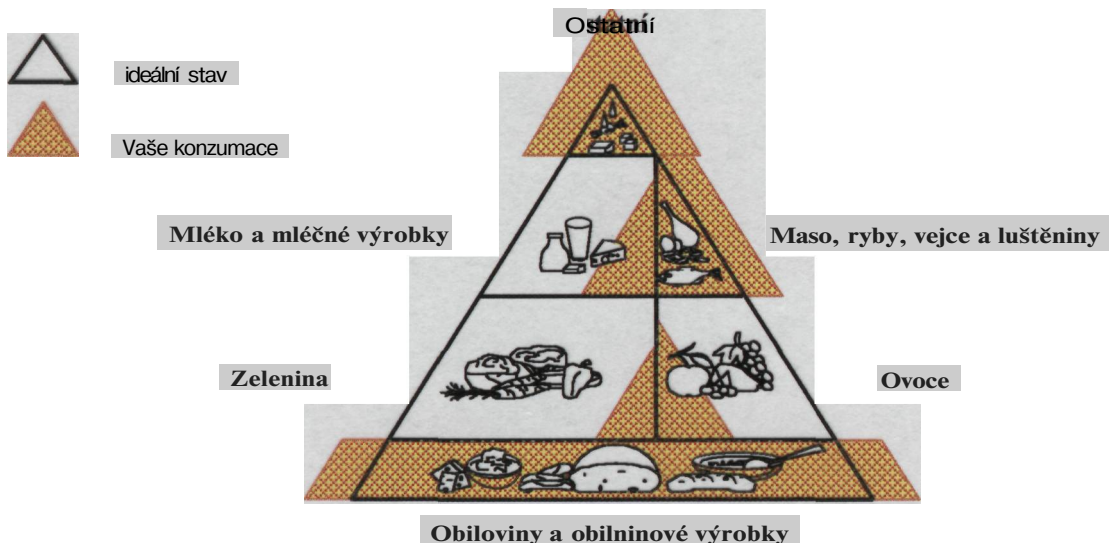
VÝSTUPNÍ PROTOKOL

Jméno: **Blanka**
Příjmení:
Věk: 25

Soubor / záznam. **Zdraví /15**
Vyšetření provedeno dne: 17.1.2001
Datum vypracování zprávy: 17.12.2001

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Potravinová pyramida představuje ideální slotení každodenní stravy a jejího množství vyjádřeného v porcích.



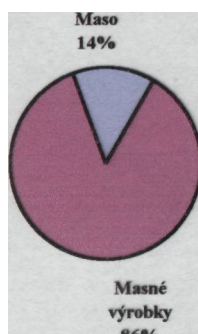
Skupina potravin	Skutečný počet porcí	Vhodný počet porcí	Dosažená procenta	Doporučení
Obiloviny a obilninové výrobky	5,4	4,5	119	Omezit spotřebu
Zelenina	0,5	5,0	10	Zvýšit spotřebu
Ovoce	0,7	3,0	24	Zvýšit spotřebu
Mléko a mléčné výrobky	0,8	3,0	25	Zvýšit spotřebu
Maso, ryby, vejce a luštěniny	1,9	1,0	188	Omezit spotřebu
Ostatní - volné tuky a sladkosti	2,2	0,5	438	Omezit spotřebu

>> Porce dávek jsou uvedeny v množství na jeden den.

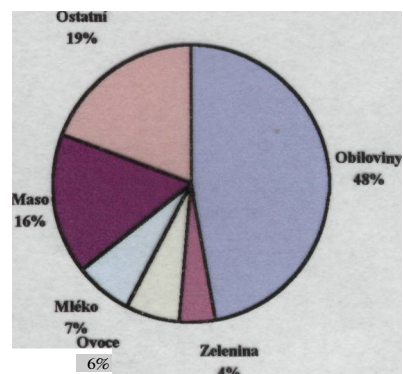
Graf ve formě pyramidy porovnává "ideální" a skutečný vzájemný poměr potravinových skupin vyjádřených počtem porcí.

Tabulka srovnává Vámi konzumovaný a doporučený počet porcí pro každou skupinu samostatně a toto srovnání též vyjadřuje procentuálním plněním.

Kruhový diagram znázorňuje jinou formu poměrného zastoupení potravinových skupin ve Vaší stravě



Poměr konzumace ve skupině MASO



Masné výrobky (uzeniny, paštiky, konzervy aj) by neměly tvořit více než 30% celkové spotřeby potravin v této skupině. Vaše konzumace je z větší části tvořena právě těmito výrobky. Pro zdraví je vhodnější maso, zvláště tzv. bílé (drůbež, ryby..)-