

Atlas p r c í



Právě
se vám do rukou dostává
brožurka nazvaná Atlas porcí. Jde o soubor
fotografií jídel – normálních porcí, které konzumuje
průměrný zdravý člověk.

K vytvoření této brožurky nás vedlo zjištění, že vy, kteří trpíte poruchami
příjmu potravy, často nevíte, jak vlastně **normální porce** vypadá. Vaše před-
stava bývá hodně zkreslená, váháte, zda jeden rohlík ke snídani je moc nebo málo,
zda ke svačině stačí ovoce nebo zda je svačina vůbec nutná, apod. Při pohovoru s vámi
nám velmi chyběla podobná praktická pomůcka, na které bychom mohli konkrétně ukázat,
jak vypadá snídaně, svačina, oběd či večeře zdravého člověka.

Věřím, že těchto několik fotografií se pro vás stane užitečnou a pochopitelnou pomůckou.

Aby byla představa opravdu názorná, zvolili jsme formu talířů. Talíře svou velikostí představují talíře
skutečné, takže jídlo na něm zobrazené odpovídá skutečnosti. Snažili jsme se vám přiblížit od každého
denního chodu několik variant. Tyto tzv. **normální porce** nelze ovšem plošně uplatnit u všech (porce ne-
jsou normální a přiměřené pro každého). Vždy je důležité společně s fotografií poskytnout i ústní vysvětlení,
je potřeba individuálně přihlídnout k potřebám každého jedince, k tomu, jak vypadá, jak je vysoký, kolik váží,
jakou má pohybovou aktivitu apod.

4 plátky knedlíků – je to hodně nebo málo, je to akorát? Pro pracujícího muže to může být málo, pro křehkou
ženu, sedící převážně v kanceláři to může být moc. Zde by měl být prostor právě pro nutričního terapeuta, aby
vám danou situaci vysvětlil. Nebojte se ho na to zeptat!

Snídaně – běžná porce jsou 2 ks pečiva. Pokud je člověk fyzicky aktivní, jí více. Tehdy jsou pro něj normální
i 3 ks běžného pečiva.

Svačiny – ovocné svačiny se hodí na dopoledne, kdy bývá menší časový odstup mezi snídaní a obědem.
Svačiny s mléčným výrobkem, s pečivem jsou bohatší. Hodí se tedy např. na odpolední svačinu, popř.
i druhou večeři.

Na fotografiích najdete i **zákusky**, které rovněž občas patří do normálního jídelníčku. A je v podsta-
tě jedno, zda zákuskem zakončíte oběd nebo večeři nebo si ho dáte k odpolednímu čaji či kávě.

Závěrem nesmíme zapomenout také na **pitný režim**, sklenice vody, džusu, minerálky nebo
čaje, to jsou běžné nápoje, které by denně měly tvořit podstatnou část vašich přijíma-
ných tekutin. Denní doporučené množství tekutin se pohybuje okolo 2 litrů.

Hodně štěstí a dobrou chuť!

Mgr. Lenka Mičová
nutriční terapeutka Občanského sdružení Anabell

Anabell



A circular frame containing a breakfast meal. It features two slices of dark, whole-grain bread. One slice is topped with a thick layer of red jam, and the other with a thick layer of orange marmalade. Next to the bread is a white cup filled with dark brown tea. The entire meal is set on a white surface.

2 chleby (cca 100 g)
s máslem, džemem,
hrnek čaje

snídaně

A circular frame containing a breakfast meal. It features two long, golden-brown rolls. One roll is topped with a slice of pink ham and a slice of green cucumber. The other roll is topped with a slice of green cucumber. Next to the rolls is a white cup filled with light-colored milk. The entire meal is set on a white surface.

2 rohlíky s máslem,
sýrem, šunkou (cca 50 g),
hrnek mléka

snídaně



Celozrnné pečivo 100 g,
tavený sýr,
hrnek kakaa (bílé kávy)



Annabell

snídaně



Vločkový rohlík 100 g,
2 trojúhelníčky sýra, zelenina



Annabell

snídaně
nebo večeře



Nektarinka, hruška
(ovoce cca 150 g)

svačina



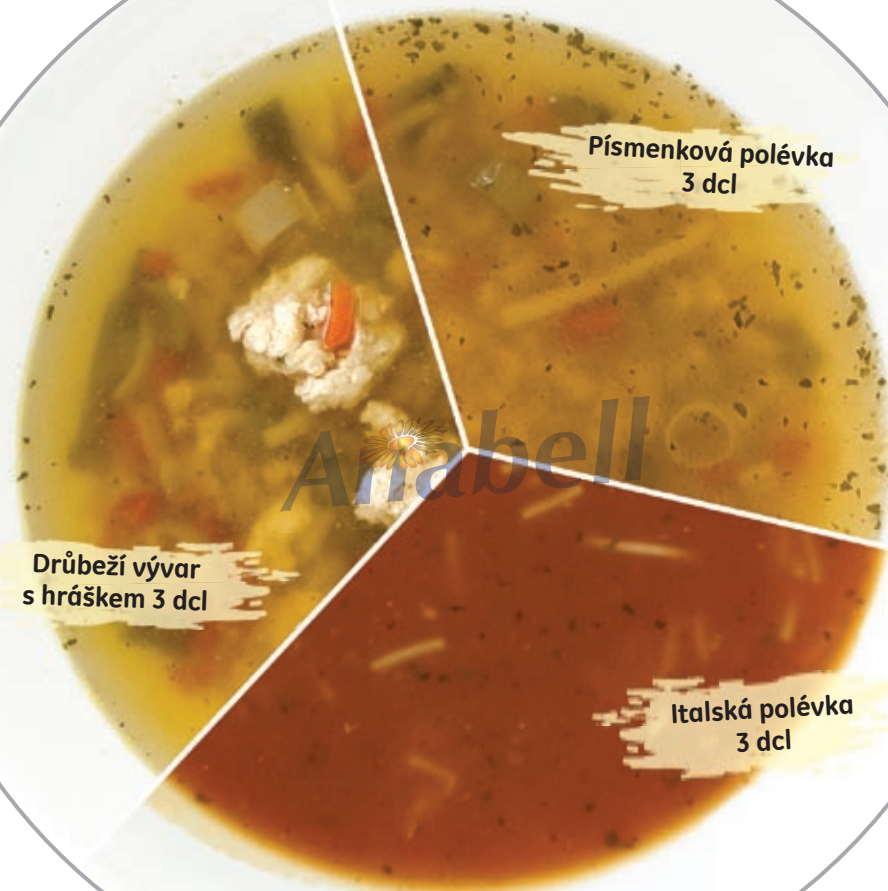
Jogurt ovocný 150 g,
nektarinka 80 g

svačina



Smetanový jogurt 175 g,
banán cca 120 g

svačina



Pířmenková polévka
3 dcl

Drůbeží vývar
s hráškem 3 dcl

Italská polévka
3 dcl

polévka
k obědu



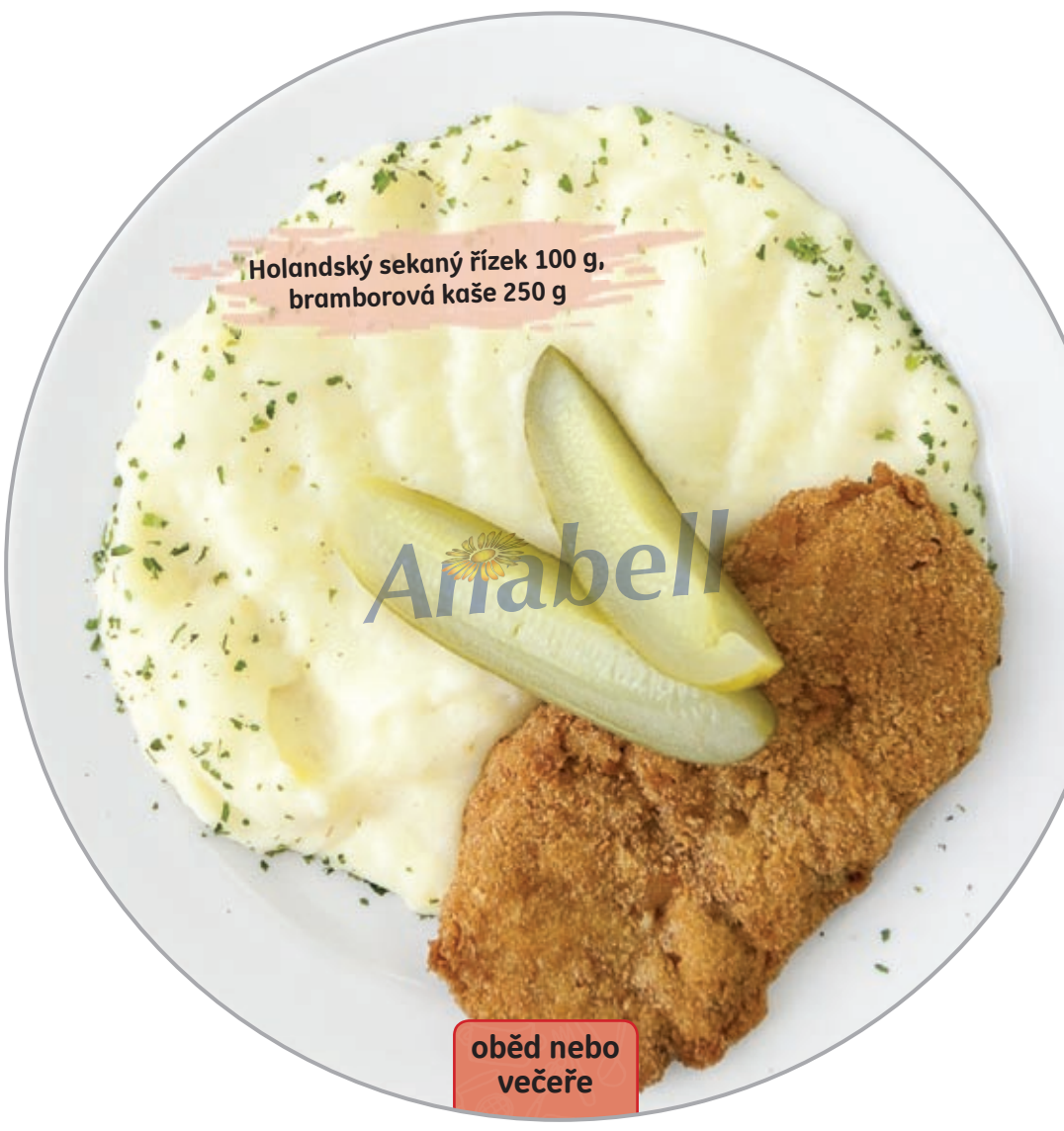
Hamburgská vepřová kýta 100 g,
houskový knedlík 4 plátky

oběd



Přírodní kuřecí plátek
na rozmarýnu 100 g,
dušená rýže 250 g

oběd

A white plate featuring a large, golden-brown breaded schnitzel. To its left is a generous portion of creamy mashed potatoes, garnished with finely chopped green herbs. Two long, light-green pickles are placed on top of the schnitzel.

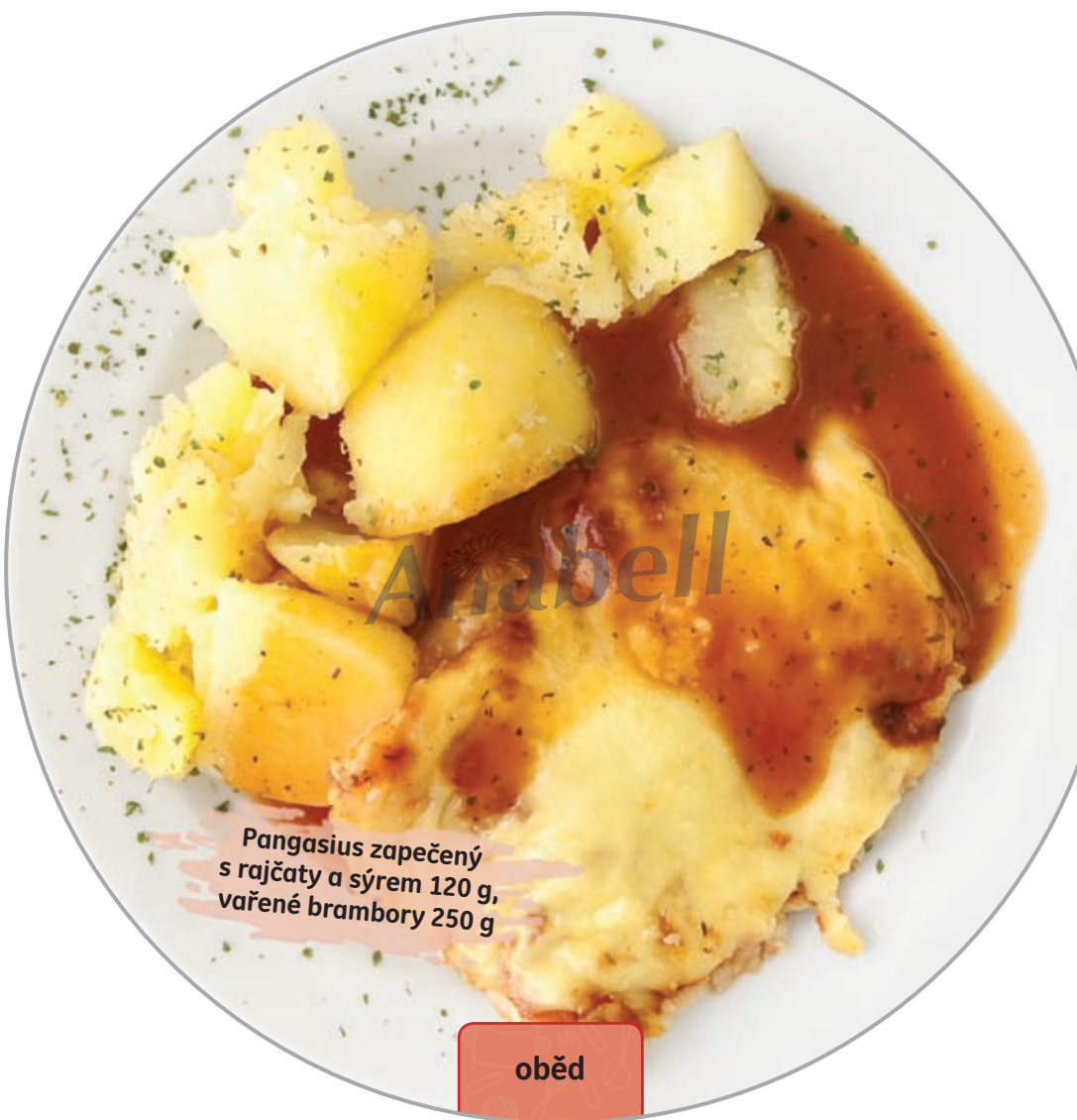
Holandský sekaný řízek 100 g,
bramborová kaše 250 g

oběd nebo
večeře

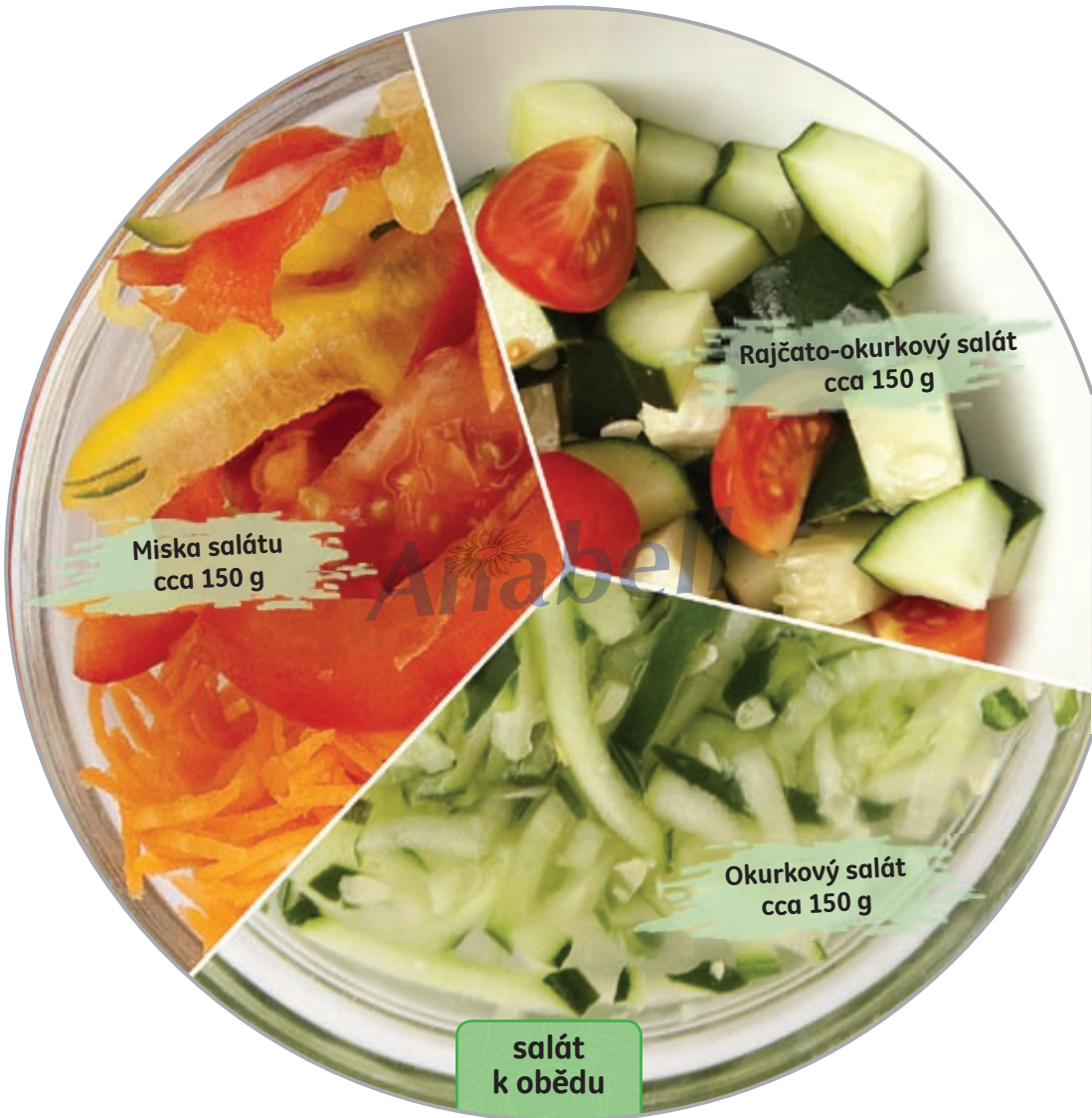
A white plate with a hearty meat and vegetable stew in a thick brown sauce. The stew is topped with a large pile of golden french fries. To the right of the fries is a fresh salad consisting of sliced cucumbers, red bell peppers, and shredded white cabbage.

Katův šleh 150 g, hranolky 200 g,
zeleninová obloha

oběd







Miska salátu
cca 150 g

Rajčato-okurkový salát
cca 150 g

Okurkový salát
cca 150 g

salát
k obědu



Punčový řez
50 g

zákusek

Ovocný řez s agarem
50 g



zákusek

Větrník
50 g



zákusek



Kynutý borůvkový koláč
2 ks, cca 60 g

svačina



Mramorová buchta
3 ks, cca 60 g

svačina



Jogurt 150 g,
grahamový rohlík

svačina nebo
2. večeře



Nápoj Activia 330 g,
1 ks rohlík

svačina nebo
2. večeře



Smetánek 80 g,
sušenky 50 g

svačina nebo
2. večeře



Smetanový jogurt 175 g,
grahamový rohlík

svačina nebo
2. večeře



Smetánek 80 g,
rohlík

svačina nebo
2. večeře



Španělská paella
s kuřecím masem, krevetkami
a šafránem 300 g

večeře



Marocké brambory
se zakysanou smetanou 350 g

večeře



Knedlíky s vejci
350 g

večeře

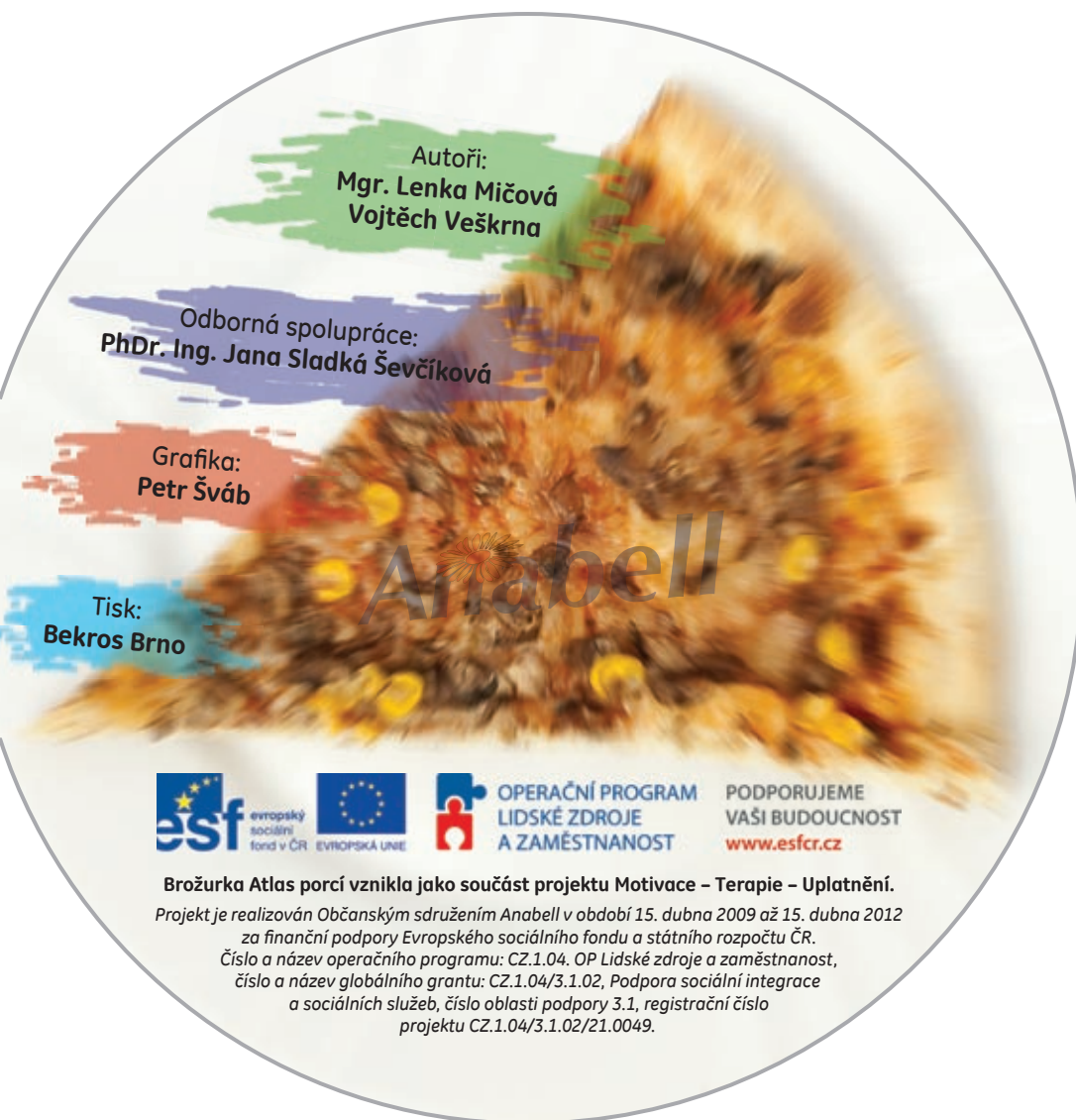


sklenice vody

sklenice
ovocného džusu

sklenice čaje

pití



Autoři:
Mgr. Lenka Mičová
Vojtěch Veškrna

Odborná spolupráce:
PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková

Grafika:
Petr Šváb

Tisk:
Bekros Brno



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Brožurka Atlas porcí vznikla jako součást projektu Motivace – Terapie – Uplatnění.
Projekt je realizován Občanským sdružením Anabell v období 15. dubna 2009 až 15. dubna 2012
za finanční podpory Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR.
Číslo a název operačního programu: CZ.1.04. OP Lidské zdroje a zaměstnanost,
číslo a název globálního grantu: CZ.1.04/3.1.02, Podpora sociální integrace
a sociálních služeb, číslo oblasti podpory 3.1, registrační číslo
projektu CZ.1.04/3.1.02/21.0049.



Anabell

Občanské sdružení Anabell

Pomoc a podpora osobám s poruchami příjmu potravy a nejen jim!

Bratislavská 2, 602 00 Brno

Telefon recepce: 542 214 014 (pondělí až pátek od 8 do 16 hodin)

Linka Anabell (telefonická krizová pomoc):

848 200 210, pondělí až pátek od 8 do 16 hodin

Internetové poradenství: iporadna@anabell.cz

Více informací najdete na www.anabell.cz