

Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

Poznejte se podle toho co a jak jíte.

Tento **zábavný test** by vám měl pomoci odhalit, jaké jsou **vaše stravovací návyky**, popřípadě vás i **upozorní na chyby**, kterých se ve svém životě ve vztahu ke stravování dopouštíte. Každý z nás má řadu stravovacích návyků, dobrých i ne zcela prospěšných – někdy o nich víme, **někdy si je už ani neuvědomujeme**. Tento test vám je odhalí a zároveň poradí, **v čem byste je mohli ještě vylepšit**, zvláště pokud je vaše váha mimo normu.

V testu se **zamyslete nad deseti otázkami**. U každé otázky si vyberte jednu z možností, která je pro vás nejtypičtější. Pokud se nějaká situace popisovaná v dané otázce u vás nevyskytuje, tak si představte, **jak byste se v této situaci asi zachovali**. Pokud máte pocit, že na vás sedí u dané otázky více odpovědí, přece jenom se rozhodněte pro tu variantu, **která vás více vystihuje**.

TADY OTESTUJTE
SVOJI CHUŤ K JÍDLU



ACCOR
SERVICES



This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.

Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

→ Jste?

- žena
 muž

→ Váš profil?

- sedavé zaměstnání
 běžná fyzická aktivita
 vysoká fyzická zátěž

Podle vašeho profilu by Váš oběd měl mít energetickou vydatnost mezi 600–700 kcal.

→ Věková kategorie:

- do 17 let
 18–25 let
 25–34 let
 35–44 let
 45–54 let
 Nad 55 let

→ Snídám...

- hodně a rád/a
 většinou kaloricky vyváženě – tak, aby mi energie vystačila do svačiny
 snídám nebo nesnídám, záleží na tom, jestli mám čas a hlad
 pravidelně

→ Kolik času mi zabere oběd v pracovní den?

- jídlo sním vestoje nebo vsedě, rychle nebo pomalu, záleží na čase, který mám
 tolik, abych se opravdu hodně najedl/a a měl/a v žaludku jako „v pokojíčku“
 docela dost času, protože si jídlo chci vždy opravdu vychutnat
 snažím se najít si čas, tak abych se najedl/a hlavně v klidu a pokud možno dobře

→ Na ulici...

- si koupím jídlo, když spěchám, mám hlad a chci se v rychlosti najíst
 si jídlo, když zrovna hubnu, zásadně nekupuji, ale je pravda, že občas neodolám
 jídlo nekupuji, protože k němu potřebuji klid a z umastěného papíru „za pochodu“ si je nevychutnám
 jídlo kupuji jen velmi výjimečně, když není zbylí

→ Jídlo na oběd...

- neješím, sním obvykle, co mi v rámci denního menu naservírují
 jdu tam, kde vím, že bude velká porce, a neriskuji, že budu mít po obědě hlad
 si dám v restauraci, kterou si dobře vyberu, protože se chci dobře najíst a jídlo si užít
 si vybírám dle chuti, při výběru však upřednostňuji „zdravější“ varianty jídel

→ Večer při televizi...

- musím stále něco uzobávat – chipsy, oříšky nebo nějaké sladkosti
 když hubnu, tak se udržím a nic nejím, ale občas se neudrším, když mě přepadne mlsná
 většinou nejím, když mám na něco chuť, dopřejí si ovoce, jogurt nebo talířek zeleniny
 si s chutí dám třeba černé olivy nebo na tenké plátky nakrájený sýr a k tomu skleničku lehkého burgundského

→ Při rodinných oslavách, kdy sedíme dlouho u stolu...

- jím, dokud je něco na stole, musím přece všechno ochutnat
 někdy dokážu odolat a nic nejím, ale často je to silnější než já
 se zaměřím na to, co mám rád/a, a to si pak v klidu vychutnávám
 jím, co je zrovna na stole

→ Letní dovolenou typu all inclusive...

- si chci užít, a proto bych chutnal/a od všeho, mám to zaplacené, tak co
 rád/a bych si dopřál/a, ale již před odjezdem mám strach, že zase přiberu
 si gurmánsky užívám a z nabídky si vybírám místní speciality, abych poznal/a nové věci a mohl/a se inspirovat
 nijak neprožívám, prostě se najím a zase jdu na pláž nebo na výlet

→ Doma v týdnu...

- se v podstatě nevaří, nebo velmi málo, rozhodující je při přípravě čas a jednoduchost
 vždy rozumně povečeřím, ale snažím se už na večer nepřejídat
 když se snažím hubnout, tak si připravuji lehké večeře
 pokud se vaří, by měla být večeře zároveň příjemnou chvílkou

→ Jak často jím?

- jím v podstatě pořád – vždycky, když mám možnost
 snažím se jíst většinou pětkrát denně a snažím se jíst zeleninu nebo ovoce, ale přiznávám, že jsou dny, kdy se mi to nedaří
 snažím se jíst pravidelně, ale není pro mě problém přizpůsobit se dennímu programu
 jím, když mám hlad

→ Při výběru restaurace upřednostňuji tu...

- kde si budu moci vybrat dle chuti a nebudu odcházet s pocitem přeplněného žaludku
 kde vím, že dávají velké porce za rozumnou cenu
 kde vím, že dbají nejen na chuť, ale i na prezentaci jídla na talíři
 kde mám možnost i v rámci denního menu vybrat lehčí jídlo, třeba salát, kde mi dají poloviční porci nebo

→ Používá Vaše firma stravenky?

- Ticket Restaurant (Accor Services)
 Gastro Pass (Sodexo Pass)
 Cheque Dejeuner
 Ne, máme závodní jídelnu
 Nemáme stravenky ani jídelnu



→ BMI

Vaše výška (cm)

Vaše váha (kg)

BMI lze vypočítat jako podíl hmotnosti [kg] a výšky [m] umocněné na druhou.
Zde stačí do příslušných políček zadat svoji váhu a výšku.

BMI 20,0 – 29,9 KATEGORIE nadváha ZDRAVOTNÍ RIZIKA nízká až lehce vyšší

Soutěžní otázka: Odhadněte, jakou průměrnou energetickou vydatnost by měl mít oběd, při sedavém zaměstnání, bez ohledu na pohlaví? *

Hodnotu můžete uvádět jak v kcal, tak i kJ.

Vaše kontaktní e-mailová adresa pro případ výhry: *

Jméno firmy, ve které pracujete: *

Kraj kde sídlí vaše firma: *

Souhlas s pravidly soutěže *

Ticket Restaurant Vám děkuje za vyplnění dotazníku.

Bližší informace o společném evropské projektu FOOD a stravenek Ticket Restaurant na podporu zdravějšího stravování zaměstnanců v průběhu pracovního dne najdete ZDE.

Jak hlasování dopadlo se dozvíte z tisku. [Pravidla soutěže.](#)

Údaje označené * jsou povinné

Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

VĚČNÝ DIETÁŘ

SNAŽÍM SE – VÍCE ČI MÉNĚ ÚSPĚŠNĚ – HLÍDAT KALORICKOU HODNOTU JÍDLAÍ

Není asi člověka, který by byl v jakémkoli směru zcela bezchybný, proto **berte následující řádky jako motivaci** pro zkvalitnění stravovacích návyků.

Patříte zřejmě k lidem snažícím se **více či méně úspěšně hlídat energetickou hodnotu jídla**. Ve vašem životě se pravděpodobně střídají období „diet“ a období, kdy se vám kontrola vymyká z rukou. **Dáváte si možná velmi nereálná předsevzetí** typu „Od zítřka od 17 hodin nejím!“, „Od zítřka se nedotknu ničeho sladkého!“ apod. Potom stačí jen **malé zaváhání a motivace dodržet předsevzetí se rozplyne** jako pára nad hrncem.

Předem se obáváte některých výjimečných událostí, jako jsou svátky, oslavy a dovolené, abyste se udrželi a nepřibrali. **Černo-bílé myšlení vás nutí žít tak, že buď budete v dietě stoprocentní**, nebo se nemá cenu nijak držet. Proto **stále začínáte s dietami** – od pondělka, prvního dne v měsíci, od úplňku, po velké rodinné oslavě apod.



TIPY, JAK ZLEPŠIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Mějte neustále na mysli, že nic v životě není černé a bílé. Nejvýhodnější je hledat, a to i v případě stravování, pomyslnou **„zlatou střední cestu“**.

Potřebujete-li hubnout, **není nutné držet striktní nebo monotematické diety**, ale spíše se zamyslet nad jídelníčkem a aktivně hlídat jeho složení a energetickou hodnotu v dlouhodobějším horizontu. V tomto vám může pomoci program Sebekoučink, který **naleznete zdarma na stránkách www.stobklub.cz**.

Občasné selhání nemusí vést k tomu, abyste **své snažení zcela vzdali**. Vždy, když sníte něco, co nemáte v plánu, a máte tendenci jíst nekontrolovaně dále, uvědomte si, **že pro přibrání jednoho kilogramu tuku byste museli sníst navíc 25 000 – 30 000 kJ** – to odpovídá např. 1 kg slaných arašídů či slaných brambůrků, kolem 50 ks běžného pečiva nebo 50 ks chlebičků s bramborovým salátem, a proto jedno selhání neznamenaá ihned pohromu v podobě několika kilogramů navíc!

Důležité je dodržovat jídelní režim – nevynechávejte žádné denní jídlo, zejména snídani, neodbyvejte oběd, zajděte si raději na jídlo do restaurace či jídelny. **Budete se pak cítit více nasycení** a předejdete tomu, že po příchodu z práce sníte více, než jste si naplánovali.

Naučte se zvládat výjimečné události – svátky, oslavy, dovolené apod. **Nejezte bezmyšlenkovitě**, vyberte si zejména ty pokrmy či potraviny, které běžně nekonzumujete.

Jak zvládat výjimečné události, prozradí také lekce Návčik vůle, kterou **naleznete taktéž na stránkách www.stobklub.cz**.

Chcete-li se blíže seznámit s projektem FOOD na podporu zdravého a vyváženého stravování v českých restauracích během oběda, jděte na stránky www.accorservices.cz nebo na www.food-programme.eu.



Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!



GURMÁN

OD VŠEHO PŘIMĚŘENĚ S ROZUMEM, ALE ~~S~~ CHUTÍ ~~ALE~~
HLAVNĚ PODLE MOŽNOSTÍ

Patříte jistě k lidem, kteří dbají na to, aby se v jejich **jídelníčku vyskytovaly pokud možno kvalitní potraviny a pokrmy**. Na jídlo i jeho přípravu si obvykle uděláte dostatek času. Jste labužníkem a víte, že **jídlo musí lahodit nejen chutí, ale i estetickou úpravou**. Jídlo si vždy chcete vychutnat, proto byste si je nekoupili jen tak na ulici. Důležitý pro vás je i samotný akt stolování – **prostřený stůl a pohoda při jídle**. Také při výběru restaurace dbáte na to, abyste se pokud možno kvalitně najedli.

Není však vyloučeno, že i orientace na kvalitní jídlo může vést k tomu, že máte nějaký ten kilogram navíc. **Dbát na kvalitu jídla je velmi dobré, avšak je nutné sledovat i jeho kvantitu.**



TIPY, JAK ZLEPŠIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Nabízíme vám možnost **projít čtyři zábavné lekce zdravého životního stylu** a využít program Sebekoučink, který pomůže se sestavením zdravého a vyváženého jídelníčku. Najdete je zdarma na stránkách www.stobklub.cz.

Chcete-li se blíže seznámit s projektem FOOD na podporu zdravého a vyváženého stravování v českých restauracích během oběda, **jděte na stránky www.accorservices.cz nebo na www.food-programme.eu.**



Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

OTESÁNEK

JÍM V PODSTATĚ NEUSTÁLE, VŠE MĚ INSPIRUJE K JÍDLU

Není asi člověk, který by byl v jakémkoli směru zcela bezchybný, proto **berte následující řádky jako motivaci** pro zkvalitnění stravovacích návyků.

Patříte k lidem, kteří moc **nepřemýšlí o množství jídla, jež zkonsumují**. Je pro vás důležité, abyste se dosyta najedli a měli v žaludku jako „v pokojíčku“. Proto si často přidáváte a **při výběru jídla se řídíte především velikostí porce**. Nežrídka se vám stává, že bezmyšlenkovitě uzobáváte jídlo, které je vám nabídnuto nebo které si sami obstaráte, a poté se cítíte přesyceni.

TIPY, JAK ZLEPŠIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Učte se jíst ve **2–3hodinových intervalech** (snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře). Mezi těmito jídly už nic nekonzumujte.

Pokuste se **zmenšit porce jídla**. Můžete uplatnit pravidlo JJP, tj. Jez Jen Polovinu toho, co obvykle.

Nadřazujte kvalitu kvantitě.

Při servírování jídla na talíř využijte pravidla „zdravého talíře“, které říká, že **1/3 talíře by měla tvořit sacharidová složka (příloha, pečivo), 1/3 bílkovinná složka (maso, sýr atd.) a 1/3 zelenina**.

Při oslavách **nejzte bezmyšlenkovitě** vše, co vidíte. Vyberte si zejména ty pokrmy či potraviny, jaké běžně nekonzumujete.

Různé pochoutky, jež konzumujete u televize či počítače, se pokuste **nahradit něčím méně kalorickým**, např. talířkem zeleniny, 2 dcl suchého vína apod.

Zkuste v rodině **vařit jen tolik, aby moc nezbyvalo** a nenutilo vás to dojídat.

Pokuste se **odstranit** z vašeho okolí potraviny typu **oříšků, chipsů, tatraneč** apod., které vás provokují.

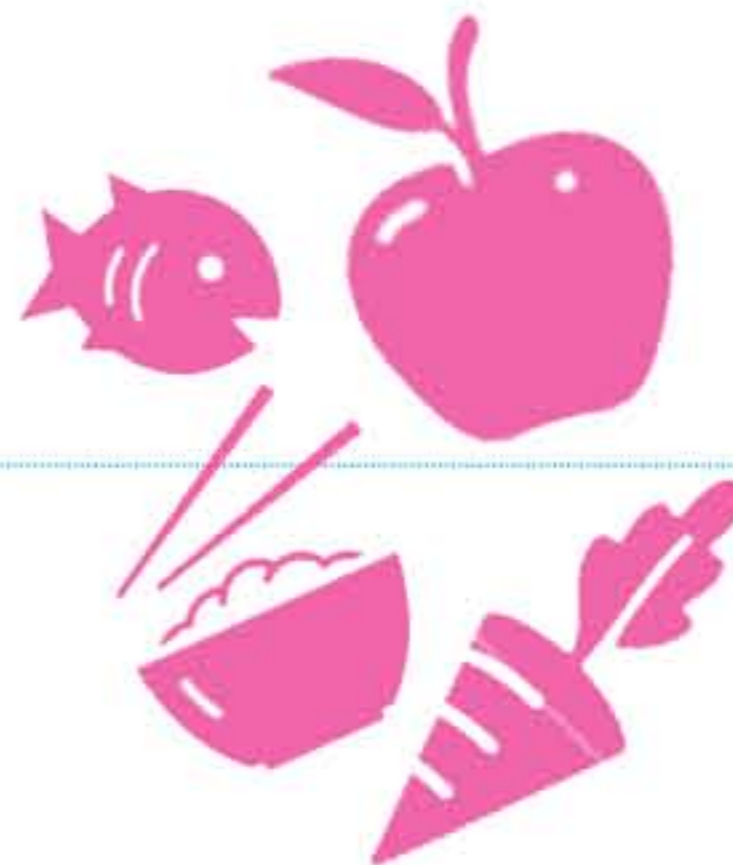
Při výběru restaurace se neorientujte jen podle velikosti porce, již podávají, ale **na vyváženost pokrmu**.

Není potřeba, aby hlavnímu pokrmu **předcházela zahuštěná polévka typu gulášová**. V restauraci často k polévce servírují pečivo, které dodá do vašeho těla zbytečnou energii navíc.

Uvědomte si, že smažené hranolky, krokety či bramboráčky nejsou zrovna nevhodnější přílohou, a to zejména zvolíte-li si je ke smaženému jídlu. Přílohu by mohla nahradit **čerstvá, popřípadě dušená zelenina**.

Pokud byste se chtěli dozvědět více z oblasti zdravého životního stylu a zdravého hubnutí, **projděte si na stránkách www.stobklub.cz** čtyři zábavné lekce a program Sebekoučink, který vám pomůže se **sestavením zdravého a vyváženého jídelníčku**.

Chcete-li se blíže seznámit s projektem FOOD na podporu zdravého a vyváženého stravování v českých restauracích během oběda, jděte na stránky www.accorservices.cz nebo na www.food-programme.eu.



Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

STRAVOVACÍ PRAGMATIK

JÍM JEN PROTO, ŽE JÍST SE MUSÍ

Není asi člověka, který by byl v jakémkoli směru zcela bezchybný, **proto berte následující řádky jako motivaci pro zkvalitnění stravovacích návyků.**

Patříte k lidem, kteří většinou jedí jen proto, že jíst se musí. **Jíte většinou jen z nutnosti**, nebo když vám na to zbude čas. Často pak konzumujete jídlo „za pochodu“, vestoje. **Teplé jídlo máte jen opravdu výjimečně**, nezřídka se odbýváte tím, co vám přijde první pod ruku, případně jídlem z rychlého občerstvení. **Sednout si s rodinou ke společnému stolu či s kolegy v práci poobědvat** a vychutnat si kvalitní, pěkně naservírované jídlo nepovažujete za až tak důležité.

TIPY, JAK ZLEPŠIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Pravidelný jídelní režim je pro náš organismus velmi žádoucí. Bylo by tedy dobré zamyslet se nad tím, **jak jídlo do denního režimu zařadit.**

Pokuste se dodržovat **2-3hodinové intervaly mezi jídly** (snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře).

Nenechávejte nic náhodě a **předem si naplánujte, co budete k jednotlivým denním jídlům konzumovat.**

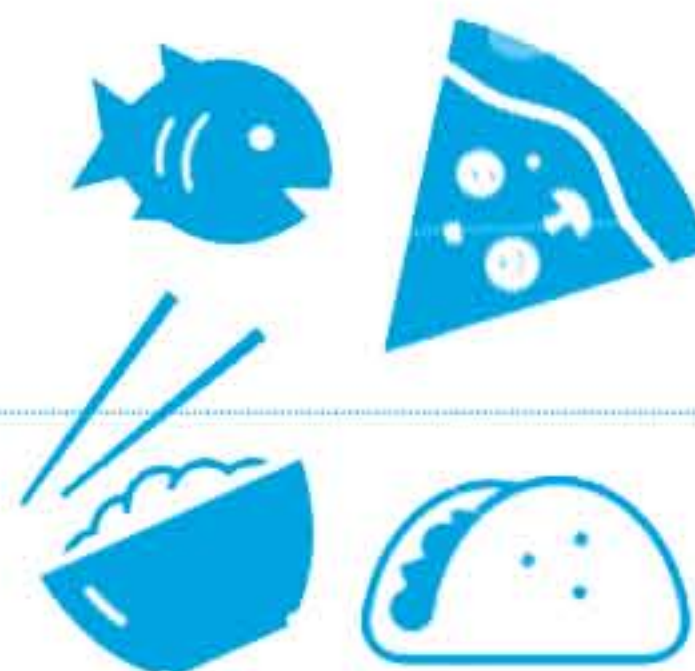
Pokuste se zařadit pravidelné stolování s rodinou, udělejte si čas na společný oběd s kolegy, obzvlášť když máte k dispozici zvýhodněné stravenky od svého zaměstnavatele.

Přemýšlejte, jak si **lépe zorganizovat čas**, abyste získali **dostatek času na přípravu i vychutnání si jídla.**

Vždy si uvědomte, že **jídlo byste měli konzumovat na jednom místě** (u stolu) a nevykonávat při něm žádnou jinou činnost.

Pokud byste se chtěli dozvědět více z oblasti zdravého životního stylu a zdravého hubnutí, projděte si **na stránkách www.stobklub.cz čtyři zábavné lekce a program Sebekoučink**, který vám pomůže se sestavením zdravého a vyváženého jídelníčku.

Chcete-li se blíže seznámit s projektem FOOD na podporu zdravého a vyváženého stravování v českých restauracích během oběda, **jděte na stránky www.accorservices.cz nebo na www.food-programme.eu.**





Víš, jak jíš? Nevíš? Tady se to dozvíš!

VYROVNANÝ STRÁVNÍK

OD VŠEHO PŘIMĚŘENĚ S ROZUMEM, ALE I S CHUTÍ ALE
HLAVNĚ PODLE MOŽNOSTÍ

Gratulujeme! Patříte jistě k těm lidem, kteří mají „normální“ stravovací návyky. **Jíte od všeho přiměřeně s rozumem**, ale i s chutí. Dokážete si jídlo naplánovat, určitě nic nenecháváte náhodě a s sebou do zaměstnání si jídlo připravujete. Nemáte problém přizpůsobit se výjimečné situaci, nemáte výčitky, pokud některé z denních jídel není zrovna z těch nejzdravějších. **Vždyť pro jednou se nic nestane!**

I když **je vidět, že jste v oblasti stravovacích návyků velmi pokročilí**, vždy se najdou oblasti, které by se ještě daly zlepšovat.



TIPY, JAK ZLEPŠIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Nabízíme vám možnost projít čtyři zábavné lekce zdravého životního stylu a využít program Sebekoučink, který pomůže ještě více zkvalitnit vaše stravovací návyky. **Najdete je zdarma na stránkách www.stobklub.cz.**

Chcete-li se blíže seznámit s projektem FOOD na podporu zdravého a vyváženého stravování v českých restauracích během oběda, **jděte na stránky www.accorservices.cz nebo na www.food-programme.eu.**

