

vyskytuje se v jídelníčku zhruba jedna porce bílého pečiva denně, s výjimkou neděle, kde bylo porcí 5, ke každému chodu, přičemž k obědu došlo k úplné náhradě za pečivo. Z dalších obilovin navíc zařadil téměř každý den porci těstovin, rýže nebo cereálií. A právě cereálie obohacené o vápník a vitamin D navyšují denní příjmy těchto obohacených nutrientů, navíc v kombinaci s mlékem. V týdnu také zkonzumoval 8 porcí zeleniny a pouze 4 porce ovoce, oproti udávaným 2 porcím za den (údaj z rozhovoru). Brambory pak uvedl 4x v týdnu jako přílohu na různý způsob. Z masa a masných výrobků zmiňuje přibližně 2 porce denně, 1 v podobě šunky a další v podobě masa, převážně kuřecího. Jeden den se také objevila ve stravě ryba. Mléko a mléčné výrobky v jídelníčku průměrně zahrnují porci mléka a porci sýru, který také navyšoval příjem vápníku. V týdenním jídelníčku se navíc vyskytly 4x vejce jakožto zdroj vitaminu D. Sladkosti uvedené v poli pro svačinu byly v týdenní stravě zmíněny celkem 3x. Doporučený denní příjem informanta je vypočten, podle hodnot zmíněných výše, na 2743 kcal. Jeho nynější průměrný denní příjem činil 1561 kcal (viz tabulka č. 15) v zastoupení 34 % tuků, 23 % bílkovin a 43 % sacharidů.

Tabulka č. 15: Průměrný týdenní jídelníček (informant č. 5)

	Nutriservis	Kalorické tabulky
Energetický příjem	1561 kcal	1480 kcal
Tuky	59 g	56 g
Bílkoviny	86 g	68 g
Sacharidy	173 g	171 g
Vápník	567 mg	407 mg
Vitamin D	3,8 µg	X

Informant č. 6

Chlapec, 15 let, 172,5 cm, 69,8 kg, PAL = 1,6

Z jídelníčku je patrné, že informant se ve všední dny stravuje v průměru 5x až 6x denně, kdy navíc zapisoval i další pokrmy mimo vyznačené chody a o víkendu vynechával dopolední svačinu. Pitný režim, v množství okolo 2 litrů, je tvořen hlavně z ochucených nápojů (i minerální vody) a džusů. Pětkrát v týdnu se dokonce vyskytla i káva. Četnost pečiva, převážně bílého, je denně po 3-4 porcích, včetně sladkých výrobků a z dalších obilovin pak zařadil cereálie, rýži či těstoviny. Zelenina, jak informant zmínil také

v rozhovoru, byla zařazena hlavně o víkendu (4 porce) a ovoce v průměru pouze po jedné porci denně. Brambory se pak vyskytly 4x v týdnu. Maso a masné výrobky zmínil každý den po 2-3 porcích, převážně ve formě masa a uzenin. V týdenním záznamu také jednou konzumoval rybu, porci luštěnin v podobě cizrny a porci vajec. Toto malé množství vajec a ryb také může souviset s nízkým příjmem vit. D. Mléko a mléčné výrobky měl po přibližně 2 porcích denně, hlavně ve formě mléka, sýru a občas jogurtu. V den konzumace těchto výrobků spolu s tvarohem a minerálními vodami vyšplhal denní příjem vápníku na 1283 mg. Ve své týdenní stravě také zaznamenal 5 porcí sladkostí a 4x menší porce slaných lahůdek (chipsy, tyčinky). Zajímavostí bylo zařazení 1 porce proteinového koktejlu s vitaminy.

Doporučený denní příjem informanta je vypočten, podle hodnot zmíněných výše, na 2868 kcal. Jeho nynější průměrný denní příjem činil 2585 kcal (viz tabulka č. 16) v zastoupení 29 % tuků, 15 % bílkovin a 56 % sacharidů.

Tabulka č. 16: Průměrný týdenní jídelníček (informant č. 6)

	Nutriservis	Kalorické tabulky
Energetický příjem	2585 kcal	2519 kcal
Tuky	83 g	76 g
Bílkoviny	95 g	97 g
Sacharidy	364 g	353 g
Vápník	761 mg	590 mg
Vitamin D	2,42 µg	X

Informant č. 7

Chlapec, 12 let, 148 cm, 67,6 kg, PAL = 1,6

V týdenním jídelníčku informanta č. 7 jsou zaznamenány 3, max. 4 porce za den, kdy většinou vynechává snídani a odpolední svačinu. U pitného režimu, kde nejčastěji zmínil šťávu, nebylo uvedeno množství a kolový nápoj zařadil jednou. Většinu dní konzumoval po 2 porcích bílého pečiva denně, kdy jím také 2x nahradil oběd, a z dalších obilovin zařadil jednou rýži a 3x houskové knedlíky. Zelenina se v jídelníčku vyskytla pouze jednou a ovoce celkem 3krát, přičemž v rozhovoru uvedl 2 porce denně. Brambory tvořily pouze jednu porci v týdnu ve formě bramborových knedlíků. Dále maso a masné

