

# Doporučené dávky potravin

Doporučení pro optimální spotřebu potravin u obyvatelstva představuje druhý stupeň vyjádření potřeby výživy a její transformace do potravinové situace. Jedná se již o syntézu **biologických prvků** (VDD), **ekonomických prvků** (spotřebitelské ceny potravin) a **sociologických prvků** (např. stravovací návyky a tradice). Takto optimalizované výsledky, doporučené dávky potravin – DDP, lze považovat za reálné množství potravin odpovídající dané úrovni VDD. Optimalizace VDD je vhodná především u průměrného obyvatele, ale je možná i pro jednotlivé skupiny obyvatelstva. Cílem DDP je především ukázat potřebné směry vývoje spotřeby potravin a DDP je dobrou pomůckou i pro stanovení životního minima. Umožňují hodnotit dosaženou úroveň spotřeby a vytipovat základní disproporce, které je třeba řešit. Právě základní rozpory mezi skutečnou spotřebou a DDP umožňuje konkretizovat výživová doporučení pro spotřebu, jsou tedy vodítkem pro cíleně zaměřenou osvětu a propagaci správné výživy.

Při konstrukci DDP jsou základním vodítkem hodnoty základních tabulek VDD a obsah nutrientů v potravinách nebo lépe v agregovaných skupinách potravin. Agregace jednotlivých položek DDP se provádí na základě váhy jednotlivých složek ve spotřebě. Naplnění modelu DDP má nekonečně mnoho řešení, ne všechna jsou ale spotřebně reálná. Proto třetím kritériem je omezení dané možnostmi reálné spotřeby. Dalším důležitým krokem je uvolnění hodnot VDD u hlavních živin o 5 % a u esenciálních faktorů o 10 % oběma směry. Doporučené dávky potravin jsou formulovány jako roční doporučená spotřeba potravin nebo potravinových skupin v kg na jednoho průměrného obyvatele.

## Odkazy

### Související články

- Výživová doporučení
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Přístup k tvorbě výživových doporučení
- Základní doporučení pro výživu
- Výživové doporučené dávky
- Návrh výživových doporučených dávek
- Komentář k výživovým doporučeným dávkám
- Výživové trendy
- Česká verze nutriční pyramidy

### Zdroj

- PERLÍN, Ctibor. *Výživová doporučení* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p59615930/>>.