

Zásady zdravé stravy

- Ze živin získáváme energii
- Naše strava by měla obsahovat hlavní živiny: bílkoviny, cukry, tuky, vitaminy
- **Bílkoviny:** maso, vejce, mléčné výrobky
- **Tuky:** semínka, ořechy, máslo, olej, avokádo
- **Cukry:** ovoce, šťáva, sladkosti, pečivo
- **Vitaminy:** ovoce, zelenina
- Jíme pravidelně, nechvátáme a nepřejídáme se
- Za den alespoň 2 litry vody vypít

