ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

ZDRAVÁ STRAVA = pestrá strava

Je třeba se stravovat pravidelně, v menších množstvích a častěji!
(5krát denně: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)

V potravě jsou obsaženy **základní živiny** – zdroj energie: **sacharidy**, **bílkoviny a tuky,**
ale také **mikroživiny**: **minerální látky** a **vitamíny.**

Denně vypij **2–2,5 litru** tekutin!

Potravinová pyramida (Model správné výživy – čím výše, tím méně!)

1 porce = množství potravin,
které se nám vejde do dlaně (*počet porcí denně)

SLADKOSTI:
cukr, bonbony, zmrzlina, med, čokoláda, zákusky, sušenky, slazené nápoje, džemy

příležitostně

OŘECHY a SEMENA:
vlašské ořechy, lískové oříšky, arašídy, mandle, pistácie, mák, dýňová, sezamová, slunečnicová semínka

TUKY a OLEJE:
vepřové sádlo, máslo, rostlinné oleje, tuky na pečení, rostlinné pomazánky, hranolky

střídmě

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:
mléko, tvrdý sýr, jogurt, měkký sýr, tvaroh, acidofilní mléko

2 porce*

MASO, VEJCE, LUŠTĚNINY:
maso (drůbeží, vepřové, hovězí), ryby, šunka, párky, klobása, vejce, fazole, lusky, čočka, sója

2 porce*

ZELENINA:
mrkev, brambory, paprika, rajčata, okurka, salát, cibule, česnek, brokolice

3 porce*

OVOCE:
banán, jablko, hruška, švestka, pomeranč, jahoda, hroznové víno, kiwi

2 porce*

OBILNINY:
mouka, chléb, pekařské výrobky, rýže, těstoviny, obilninové vločky, kukuřičné lupínky

6 porcí*

SACHARIDY – hlavní zdroj energie, základní živiny potřebné pro činnost svalů a mozku.

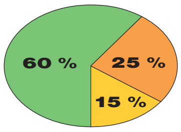
BÍLKOVINY – základní živiny potřebné pro růst, vývoj a obnovu organismu (svalů, pokožky, nehtů, vlasů).

VITAMÍNY – důležité pro zdraví a odolnost organismu vůči nemocem, ovlivňují látkovou přeměnu.

Vitamín	Význam pro organismus	Zdroj
A	podpora růstu, dobrého zraku a zdravé pokožky	mrkev, rajčata, maliny, broskve, mléko, játra
B	přeměna cukrů a bílkovin, správná činnost nervové soustavy	brokolice, luštěniny, mléko, maso, vnitřnosti, ořechy
C	ochrana před krvácením sliznic, vstřebávání železa z potravy	černý rybíz, kysané zelí, citron, pomeranč, kiwi, jahody, paprika, brambory
D	růst a zdravý vývoj kostí a zubů	sluneční záření (skrz pokožku), mléko, žloutek, játra, rybí tuk
E	ochrana buněk (antioxidant), růst svalů, reprodukční zdraví	celozrnné produkty, ořechy, mandle, semena, listová zelenina

MINERÁLNÍ LÁTKY
– podporují růst a správnou funkci orgánů.

VLÁKNINA (komplexní sacharid) – důležitá v procesu trávení (v obilninách, ovoci, zelenině).



Podíl **sacharidů**, **bílkovin** a **tuků** v potravě.

Minerální prvek	Význam pro organismus	Zdroj
Vápník (Ca)	růst a vývoj zubů, kostí	mléko, mléčné výrobky, maso
Hořčík (Mg)	správná činnost nervové soustavy a svalstva	ryby, luštěniny, ořechy, maso, žloutek, mléčné výrobky
Jod (I)	správná činnost štítné žlázy	jodovaná sůl, třešně, ryby, mořské plody
Železo (Fe)	přenos kysliku krví	brokolice, salát, hrozny, luštěniny, maso, ryby

TUKY – základní živiny, jsou zdrojem energie a ukládají se do zásoby. Jsou v nich rozpuštěny některé vitamíny (A, D, E).

CUKRY (jednoduché sacharidy) – rychlý zdroj energie, při zvýšeném příjmu poškozují zuby a mění se na zásobní tuky.

Vydalo vydavatelství: **PUBLICOM s.r.o.,** VYDAVATEĽSTVO – VYDAVATELSTVÍ – PUBLISHING – VERLAG, P.O.BOX 90, 971 01 Prievidza, SLOVENSKÁ REPUBLIKA, **www.publicom.sk,** e-mail: publicom@publicom.sk
Distribuce pro ČESKOU REPUBLIKU: **PUBLICOM CZ s.r.o.,** Kunín 291, 742 53 Kunín, ČESKÁ REPUBLIKA, **www.publicom.cz,** e-mail: publicom@publicom.cz