

ZDRAVÝ TALÍŘ



PRO ŠKOLÁKY

ROZDĚLTE SI TALÍŘ
NA ZDRAVÉ TŘETINY

PŘÍLOHA



obsahuje důležitou vlákninu
a sacharidy, které dodají energii

- pečivo, jako je chleba, housky, dalamánky, toustový chléb, tortilly (pro děti od 10 let upřednostňujte celozrnné pečivo)
- brambory, rýže, těstoviny, kuskus, bulgur, jáhly, pohanka, quinoa, kroupy
- luštěniny (čočka, hrách, fazole, cizrna)
- vločky, spané müsli

BÍLKOVINY



zajistí zdravý růst a dobře zasytí

- libové maso – kuřecí, krůtí, králíčí, hovězí, vepřové, zvěřina, vnitřnosti
- ryby a mořské plody
- vejce
- čerstvé sýry, jako je žervé, lučina, cottage, mozzarella, nebo polotvrdé sýry s nižším obsahem solí (eidam, madeland)
- mléko, neslazené jogurty a keфіrová mléka, tvaroh
- různé druhy luštěnin a produkty z nich (tofu, tempeh, hummus)

ZELENINA



obsahuje vitamíny, minerální
látky, vlákninu a další zdravé
prospěšné látky

- zelenina může být čerstvá, vařená, pečená, dušená, mražená, fermentovaná nebo sušená
- jezte barevně a střídejte různé druhy



NA CO JEŠTĚ NEZAPOMENOUT?

OVOCE



obsahuje mnoho zdravých prospěšných látek
a přirozený cukr, který může nahradit mlsání

- dvakrát denně přidejte kus nebo hrst ovoce, druhy střídejte

TUKY



jsou důležité pro správné fungování
organismu a vstřebávání vitaminů

- rostlinné oleje (řepkový, olivový a další)
- ořechy a semínka
- avokádo
- občas máslo

PITÍ



- nezapomínejte na pitný režim, denně by děti měly vypít alespoň 5 sklenic neslazených nápojů (voda, čaj)

Máte-li pocit, že už jste vyzkoušeli všechno možné a vaše dítě odolává všem pokusům o zdravější životosprávu, svěťte se do rukou odborníka. Nabízíme unikátní skupinové kurzy zdravého životního stylu určené pro děti i jejich rodiče. Více informací na www.stob.cz.

