



ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ



Jezte ovoce všech druhů a barev. Dávejte přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami.

Zeleniny není nikdy dost. Kombinujte různé druhy a nezapomínejte na listovou a košťálovou zeleninu.

Vybírejte si celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich jako je celozrnné pečivo, ovesné vločky, hnědá rýže. Výrobky z bílé mouky co nejvíce omezte nebo úplně z jídelníčku vypusťte.

Jezte několikrát týdně ryby a luštěniny. Dávejte přednost libovému masu před tučným. Uzeniny jen výjimečně. Z mléčných výrobků vybírejte druhy s nižším obsahem tuku, nejlépe zakysané.

Obohaťte svůj talíř také o ořechy a semínka, jsou cenným zdrojem důležitých živin.

Používejte vhodné a kvalitní rostlinné oleje, nejlépe olivový, řepkový. Máslo omezte.

Na žízeň je nejlepší pitná voda bez cukru a bez bublinek. Ovocné šťávy ředte vodou. Nápoje s obsahem alkoholu a kofeinu do pitného režimu náctiletých nepatří.

Zdravý talíř pro náctileté. Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství

a 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. ©2013