

ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY

Správna výživa upevňuje zdravie, podporuje odolnosť voči chorobám. Príjem potravy si musíme rozdeliť na niekoľko častí menších dávkach, ktoré náš organizmus môže dobre spracovať a stráviť.

Vo výžive musia byť zastúpené všetky živiny, preto má potrava obsahovať: mliečne výrobky, obilniny, ryby, mäso, zeleninu, ovocie, vitamíny, minerály, tekutiny.



Zásady správneho stravovania:

- jesť niekoľkokrát za deň v menších dávkach
- denne jesť aspoň jedno teplé jedlo
- jesť pestrú stravu
- jedlo treba dobre požiť
- neprejedat' sa
- priveľa nesoliť a nekoreniť
- nejest' tesne pred spaním

Poznámky si napíš do zošita a vypracuj pracovný list!

Zásady správnej výživy

1. Vypíš zásady správnej výživy. Pracuj s poznámkami.

• 2. Daj do krúžku zdravé potraviny:

