***Zdravá strava je základ prevence proti onemocnění, nemocem lze předcházet****.*

**

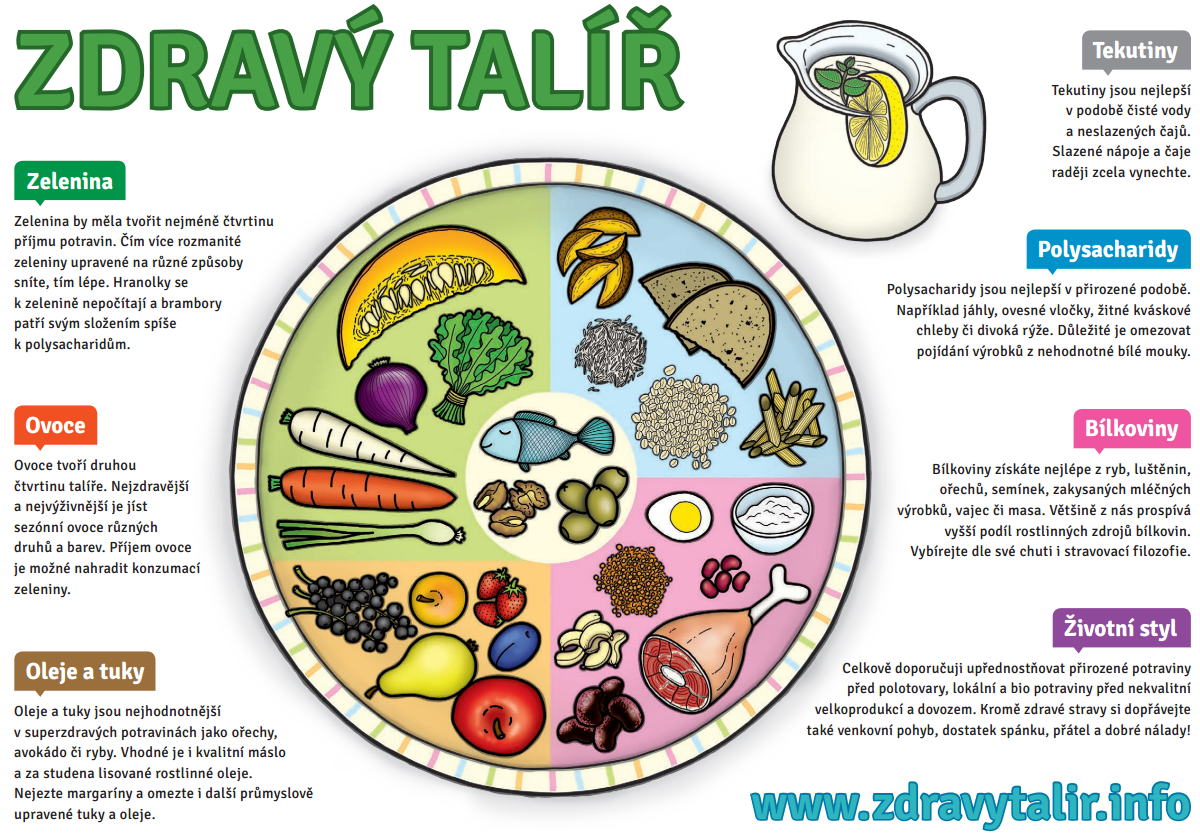
***Co je zdravá výživa?***

*Potraviny, která nám dala sama příroda nebo které jsou minimálně tepelně nebo jinak upravené. Jsou to:*

*ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy, bílkoviny, celozrnné obiloviny, kvalitní maso, vejce, mléčné výrobky, bílkoviny.*

***Jak jíst zdravě?***

* *Jezte pravidelně 3-6krát denně menší porce.*
* *Zařiďte, aby strava byla pestrá (různá).*
* *Nezapomínejte na snídani.*
* *Plánujte stravu dopředu.*
* *Denní jídelníček obsahuje 3 hlavní jídla- snídaně, oběd a večeře. A svačiny mezi hlavními jídly.*
* *Mezi jídly by měla být pauza - doporučuje se 3 hodiny.*
* *Jezte pomalu, kousejte důkladně.*
* *Pijte čistou vodu, čaj, ovocné šťávy (pitný režim se doporučuje mezi 1,5l-2l denně)*

**

***Čeho se vyvarovat (pozor na to)?***

* *Nejezte ve spěchu a za chůze.*
* *Nejezte velké množství smaženého jídla.*
* *Nejezte něco, co jíst nechcete (např. co vám nechutná).*
* *Jezte méně sladkostí, např. slazené jogurty, sladké pečivo, zmrzlinu.*
* *Nepijte bublinkovou vodu a sladké limonády.*
* *Nejezte maso každý den.*
* *Omezte alkohol na minimum.*
* *Nejezte těsně před spaním.*
* *Méně solte.*
* *Vyvarujte se prázdných kalorií - to jsou potraviny, které obsahují málo prospěšných živin a chybí v nich vitamíny.*

***Potraviny, které by měly být pravidelně v jídelníčku:***

* *Dostatek ovoce a zeleniny, nejraději v syrovém stavu.*
* *Mléčné výrobky - jogurt, tvaroh, mléko.*
* *Proteiny - vejce, ryby, maso, luštěniny, sója.*
* *Ořechy - para, mandle, kešu, vlašské a lískové ořechy.*
* *Cereálie*
* *Sacharidy - brambory, luštěniny, rýže*

**

***Inspirace jídelníčku***

*Inspiraci pro vaše vaření najdete na níže uvedených webových stránkách. Procházejte recepty a získáte spoustu užitečných rad a tipů na vaření.*

**

* <https://kucharka.vareni.cz/kucharka-pro-teenagery-83894/>
* <https://www.kaufland.cz/recepty/vyhledat-recept.html?cid=F17573B02C1300K21044W10002002D2098&sub=l-as&gclid=EAIaIQobChMInqz1toW76AIV1eF3Ch1QVge3EAMYASAAEgI4GvD_BwE>
* <http://www.mycookingdiary.cz/filtr-receptu/zdrava-strava/>
* <https://www.toprecepty.cz/kategorie/42-pro-zacatecniky/>
* <http://www.video-recepty.com/category/recepty-pro-zacatecniky>