

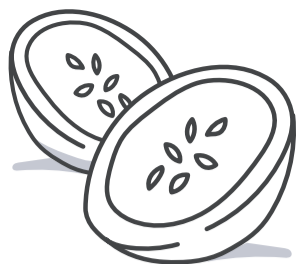
1

## Zapomeňte na energetáky

svým složením prokazatelně  
škodí lidskému zdraví

Nejvíce jsou ohroženy mozek a srdce.  
Energetické nápoje někdy obsahují kofein,  
který do jídelníčku školáků nepatří.

**Tip:** Pokud potřebujete nabudit organismus,  
udělejte si ovocno-zeleninové smoothie, zelený čaj  
nebo si dejte kvalitní kakao.

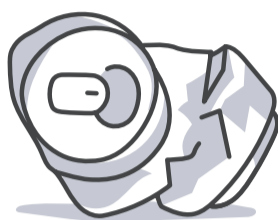


2

## Zdravé zdroje energie jsou na dosah

nebudete tak potřebovat energetické  
nápoje ani slazené limonády

**Tip:** Dopřejte si dostatečně dlouhý  
a kvalitní spánek, zajděte si na procházku  
do parku nebo do lesa, jezte vyváženou  
a pestrou stravu.



# Limonády a energetáky?

## NO WAY!

3

## Slazené limonády jen výjimečně

obsahují spoustu cukru  
a nebezpečné konzervanty

Představte si, že 1 litr coly obsahuje 22,5 kostek cukru.  
Velká část cukru se v těle přemění na tuk a uloží  
do zásob, což může vést k obezitě.

**Tip:** Vytvořte si čerstvý ovocný džus nebo domácí  
limonádu z bylinek, ovoce či zeleniny.

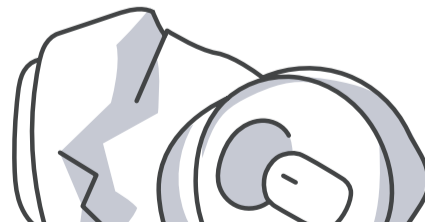
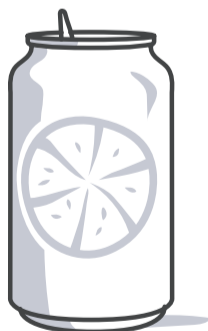


4

## Pijte čistou vodu

je nejlepším základem  
vyváženého pitného režimu

**Tip:** Mějte po ruce vlastní láhev, do které si můžete  
kdykoli a kdekoli načepovat kohoutkovou vodu.



## ZDRAVÁ GENERACE ?!



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé  
studie HBSC. Vycházejí z aktuálních trendů popisovaných  
Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Společností pro výživu,  
Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR  
a Potravinářskou komorou.

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)