



1 Pijte čistou vodu

- nejlépe kohoutkovou

Tip: Pořídte si vlastní lahev a čepujte si vodu kdykoli a kdekoli.

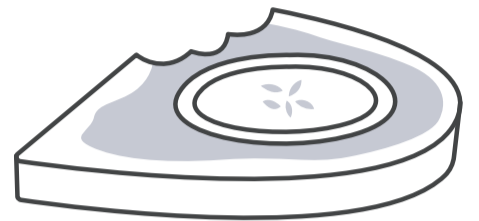


2

Snídaně je základ dne

po noci je zapotřebí doplnit živiny a energii

Tip: Dejte si ke snídani kváskové celozrnné pečivo s pomazánkou a zeleninou nebo si uvařte teplou kaši.



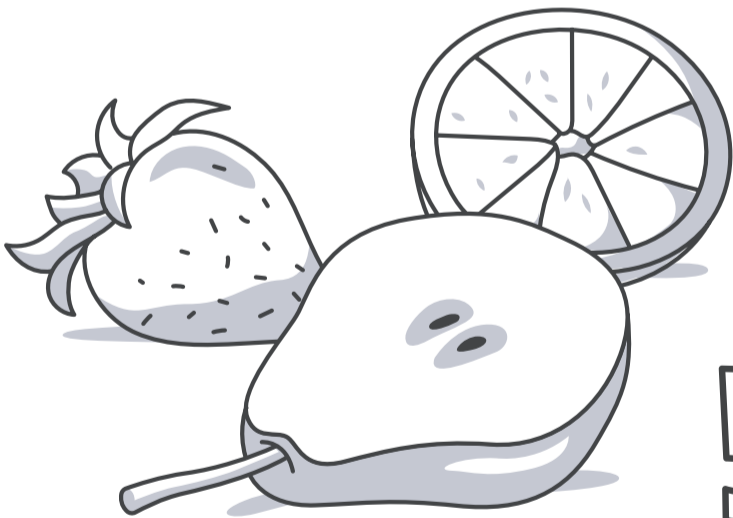
Stravovací (ZLO) zvyky

3

Ovoce je lepší než sušenka

navíc obsahuje potřebné vitamíny, minerální látky, stopové prvky a vlákninu

Tip: Mějte vždy nějaké ovoce po ruce, denně si dejte alespoň dva kousky. V zimních měsících je výborným zpestřením sušené nebo lyofilizované ovoce (sušené mrazem).



4

Zelenina je IN

oproti ovoci obsahuje méně cukru a proto si ji dopřejte 2× častěji než ovoce

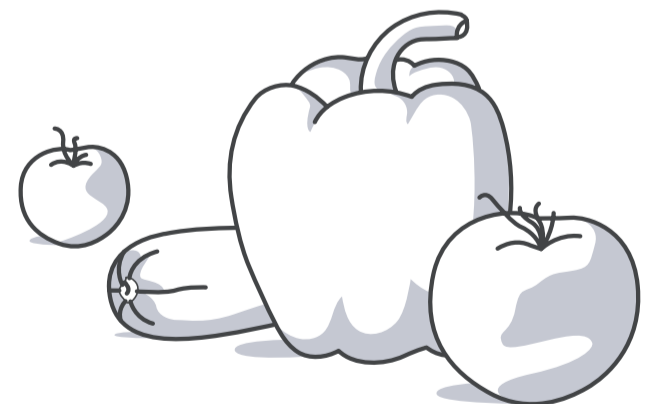
Tip: Nakrájejte si do krabičky hranolky ze zeleniny a máte výborné a zdravé křupání. Mrkev, kedlubna, ředkvička, paprika nebo okurka s jogurtovým dipem nikdy nezklamou. A vždycky křupnou!



5

Fast food je OUT, zato jsou potřeba zdravé tuky, luštěniny a ořechy

Tip: Dopřejte si vejce, avokádo, ryby, luštěniny, semínka a ořechy, kvalitní máslo nebo za studena lisované oleje.



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