

## Příprava pokrmů

### Zásady správné výživy

V rámci předmětu Příprava pokrmů se také seznamujeme se zásadami zdravé výživy. Proto se nyní zamysleme nad tím, že to, co mnohdy rádi konzumujeme, našemu tělu zrovna neprospívá.

Není asi pro nikoho žádným tajemstvím, že bílý třtinový cukr nepředstavuje nic dobrého. Příliš hodně cukru způsobuje zdravotní problémy, jako diabetes, srdeční onemocnění, zubní kazy, obezitu. **Cukr je produkt, který obsahuje velké množství kalorií a drtivá většina lidí překračuje doporučené denní množství. Je to proto, že cukr je ve všem – v limonádách, dochucovacích přípravcích, pečivu.**

1. Tvým úkolem je, aby sis pozorně prohlédl/a přehled potravin a zjistil/a, kolik cukru jednotlivé potraviny obsahují. Poté se zamysli nad tím, zda bys některé „pochoutky“ pro vysoký obsah cukru nemohl/a omezit.



