

# ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

1. Dbáme, abychom měli dostatek pohybu – sportujeme.
2. Nepijeme alkoholické nápoje nebo pouze v malém množství.
3. Nekouříme!!!
4. Neužíváme drogy!!!
5. Při přípravě stravy dodržujeme hygienické zásady.
6. Strava musí být pestrá – při přípravě střídáme technologické postupy a jednotlivá jídla.
7. Při přípravě stravy požíváme nezávadné suroviny.
8. Snižujeme v pokrmech živočišné tuky. (sádlo, máslo)
9. Konzumujeme dostatečné množství ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků.
10. Omezujeme kuchyňskou sůl a cukr.
11. Přijímáme dostatečné množství tekutin, dodržujeme pitný režim.

