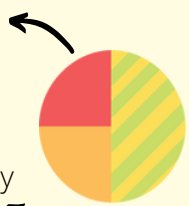


Poznáš, čo máš na tanieri?

1/4 taniera tvoria
bielkoviny

1/4 tvoria sacharidy



1/2 taniera tvorí
zelenina

Z čoho by sa malo skladať
plnohodnotné jedlo.

Tuky (Lipidy)

- koncentrovaný zdroj energie (zásoba energie)
- rozpúšťajú sa v nich vitamíny A,D,E,K
- ochrana vnútorných orgánov

Omega-3, -6, -9 mastné kys.

- pôsobia priaznivo na
kardiovaskulárny systém



Aké tuky a koľko?

- **2/3** z celkového odporúčaného príjmu tukov by mali tvoriť **nenasýtené mastné kyseliny (MK) z rastlinných zdrojov**
- **1/3** by mali tvoriť **nasýtené MK**



Skryté tuky

Mysli na ne.



Pestrá a
vyvážená
strava spolu s
dostatočným
pohybom je
prevenciou
proti
civilizačným
ochoreniam.

Bielkoviny (Proteíny)

- základná stavebná látka všetkých buniek
- súčasť hormónov, enzýmov, protilátok

Príjem v pomere: **1:1**

živočíšne : rastlinné



Zasýtia na dlhšiu dobu.

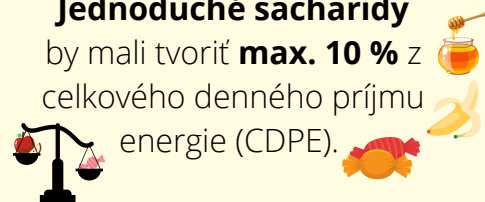
Pri ich nedostatku dochádza k
odbúravaniu svalovej hmoty.

Sacharidy

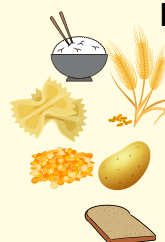
- rýchly zdroj energie
- tvoria základ stravy

Jednoduché sacharidy

by mali tvoriť **max. 10 %** z
celkového denného príjmu
energie (CDPE).



Polysacharidy zasýtiť
na dlhšiu dobu.



Vláknina

- zvyšuje pocit nasýtenia
- prevencia civilizačných ochorení
- zlepšuje trávenie

30 g vlákniny denne



Zelenina, **súčasť
každého hlavného
jedla** (raňajky, obed,
večera).

Zelenina

- Zdroj vitamínov a
minerálnych látok,
vody, vlákniny

Nedostatok
polysacharidov v
strave môže
spôsobovať
nekontrolovateľnú
chuť na sladké.