



cukr • tuk • sůl
0–2 porce denně



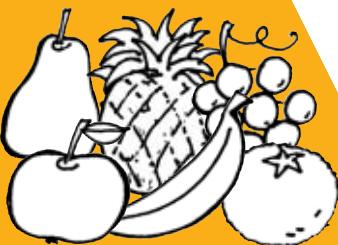
mléko
mléčné výrobky
2–3 porce denně



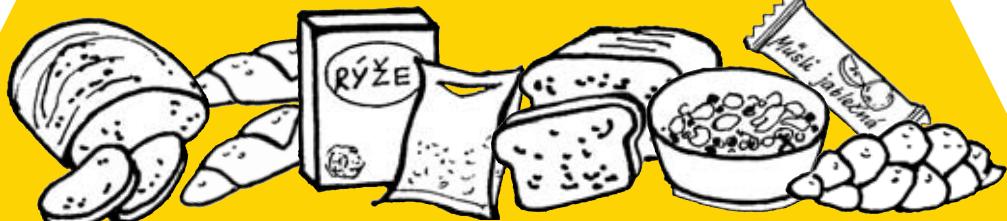
ryby • drůbež
vejce • maso
luštěnniny
1–3 porce denně



3–5 porce denně zelenina



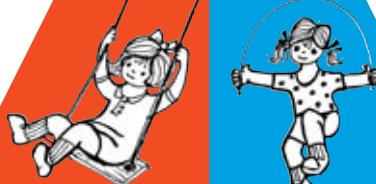
ovoce 2–4 porce denně



obilniny • těstoviny • rýže • pečivo 3–6 porci denně



snižte na minimum



2–3x týdně

poločasové aktivity:
houpačka · skaut · turistický oddíl

cvičení
podporující sílu a obratnost:
skákání přes švihadlo · bojové
umění · tanec



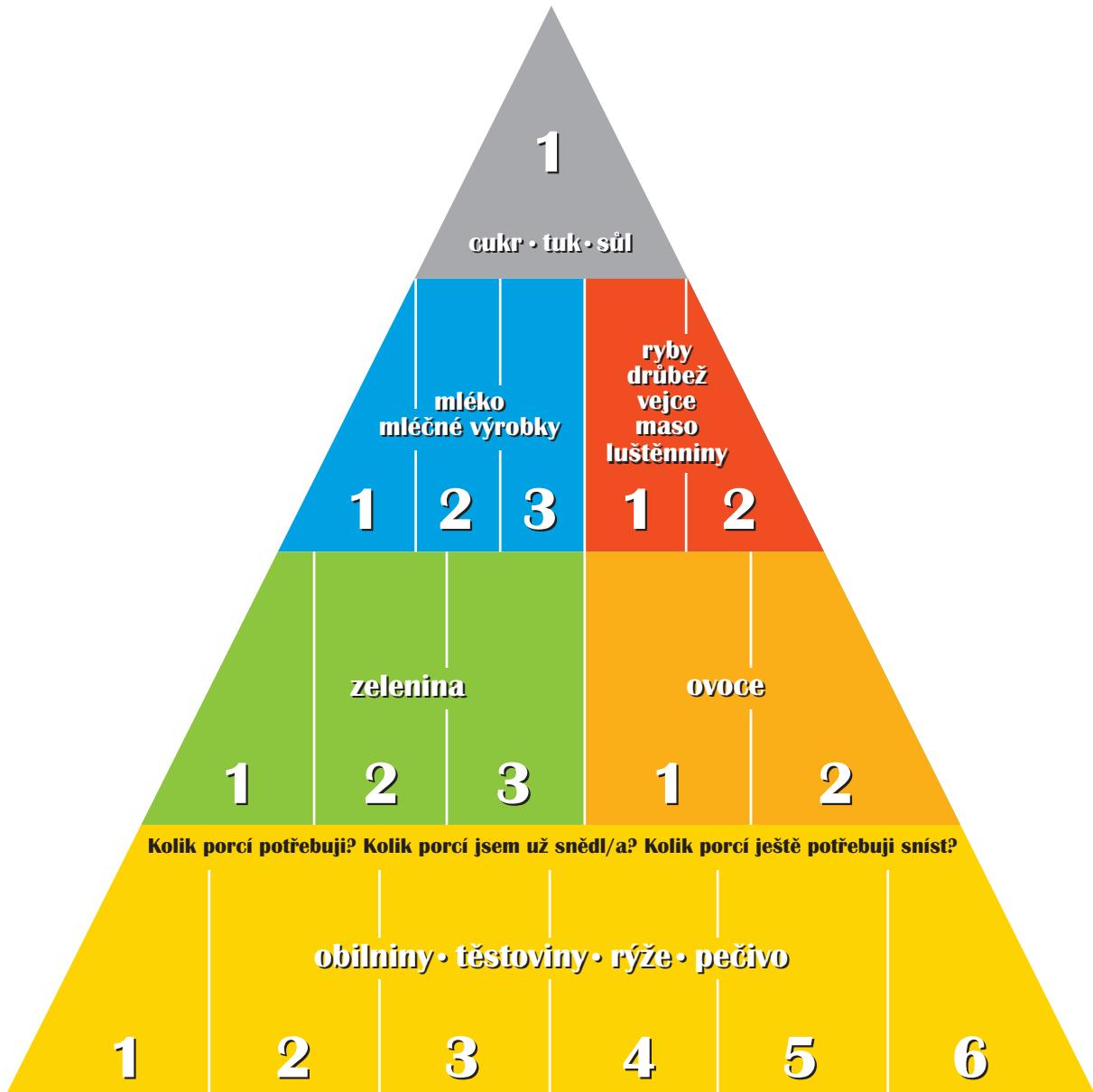
3–5x týdně

areobní cvičení: skateboard · kolečkové brusle · kolo

rekreační sporty: fotbal · volejbal · basket



pomoc v domácnosti · práce a hraní si na zahradě (slepá bába, koníčky) · chůze do schodů **každý den**





stop



přiměřeně



můžeš jíst neomezeně



Vydal: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, oddělení podpory zdraví,
zafinanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Projektu podpory
zdraví č. 9275/2005 a finančního daru firmy McDonald's.

