

## Zásady zdravé výživy

1. Pro dítě je důležitá pestrá, rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Strava by měla být rozdělena do 5 – 6 denních dávek. Velikost porce uzpůsobujeme růstu, hmotnosti a pohybové aktivity dítěte.
3. Důležitý je také příjem kvalitních zdrojů bílkovin, jako je drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie.
4. Denně podáváme mléčné výrobky, především polotučné.
5. Dítě by se mělo učit střídmosti v konzumaci cukru, slazených nápojů a sladkostí. Sacharidy by dítě mělo přijímat především z cereálií, ovoce a zeleniny.
6. Nedosolovat.
7. Správný pitný režim / 1,5 – 2,5 l denně/
8. Je důležité se aktivně zajímat o to, co děti jedí mimo domov.

Zdroj : Jidelny. cz