**Výživa – tvorba jídelníčku**

Ke zdravému životu potřebujeme pestrou a rozmanitou stravu.

ŽIVINY

1. **Cukry** by děti měly přijímat hlavně z ovoce a zeleniny. Neměly by jíst hodně sladkostí a pít slazené limonády.
2. **Tuky** jsou rostlinné a živočišné. Rostlinné tuky a oleje jsou vyrobeny z rostlin. Například slunečnicový nebo olivový olej. Rostlinné oleje jsou zdravější než živočišné. Živočišné tuky jsou vyrobeny ze zvířat.
3. **Bílkoviny** jsou obsaženy v drůbežím mase, v rybách a v luštěninách. Luštěniny jsou hrách, fazole, čočka, sója.
4. **Vitamíny** se jmenují podle písmenek na začátku abecedy – A, B, C, D, E, K. Vitamíny jsou obsaženy ve všech potravinách. Hlavně v ovoci a zelenině.
5. **Vláknina** je obsažena v celozrnném pečivu, v ovoci a zelenině.
6. Mezi **minerální látky** patří například vápník, hořčík nebo fluór. Vápník a hořčík potřebujeme hlavně pro správný růst kostí a zubů. Dostatek fluóru v těle zabraňuje vzniku zubního kazu. Proto musíme pít mléko, jíst ryby, ořechy a zelenou zeleninu.
7. Denně bychom měli vypít asi **1,5 – 2,5 litru tekutin.** Pít bychom měli ovocné a zelené čaje, vodu, ředěné šťávy.