

# Zásady zdravej výživy

- **Stravovať sa pravidelne** v príjemnom prostredí s **dostatkom času** na jedlo.
- Kontrolovať energetickú hodnotu potravín tak, aby bol príjem a výdaj energie v rovnováhe, **neprejedat' sa**.
- Konzumovať posledné jedlo dňa minimálne **2 hodiny pred spánkom**.
- Konzumovať potraviny s **nižším obsahom tukov**, uprednostňovať rastlinné tuky, kuracie a morčacie mäso, ryby.
- Prijímať cukry vo forme celozrnného pečiva, chleba, ovsených vločiek, medu, ovocia, **obmedziť sladkosti**.
- Konzumovať **najviac 15% bielkovín** v strukovinách (fazuľa, šošovica, hrach, sója), v mase, hydine, rybách, mlieku a mliečnych výrobkoch.
- Konzumovať dostatok čerstvej **zeleniny a ovocia**.
- Vyhýbať sa potravinám s obsahom **konzervačných látok a farbív**.
- Dodržiavať **pitný režim**, piť najmä čistú vodu, ovocne a zeleninové šťavy, obmedziť sladké nápoje a nápoje s obsahom kofeínu a chinínu.
- **Aktívne sa pohybovať** na zabezpečenie rovnováhy medzi prijatou a spotrebovanou energiou.