

## Zásady zdravej výživy

1. **stravovať sa pravidelne** v príjemnom prostredí s **dostatkom času** na jedlo,
2. kontrolovať energetickú hodnotu potravín tak, aby bol príjem a výdaj energie v rovnováhe, **neprejedat' sa**,
3. konzumovať posledné jedlo dňa minimálne **2 hodiny pred spánkom**,
4. konzumovať potraviny s **nižším obsahom tukov**, uprednostňovať rastlinné tuky, kuracie a morčacie mäso, ryby,
5. prijímať cukry vo forme celozrnného pečiva, chleba, ovsených vločiek, medu, ovocia, **obmedziť sladkosti**,
6. konzumovať **najviac 15% bielkovín** v strukovinách (fazuľa, šošovica, hrach, sója), v mäse, hydine, rybách, mlieku a mliečnych výrobkoch,
7. konzumovať dostatok čerstvej **zeleniny a ovocia**,
8. vyhýbať sa potravinám s obsahom **konzervačných látok a farbív**,
9. dodržiavať **pitný režim**, piť najmä čistú vodu, ovocné a zeleninové šťavy, obmedziť sladké nápoje s obsahom kofeínu a chinínu,
10. **aktívne sa pohybovať** na zabezpečenie rovnováhy medzi prijatou a spotrebovanou energiou.

