

Obsah

| | |
|--|-----------|
| 1 Úvod | 4 |
| 2 Význam pestré a pravidelné stravy | 5 |
| 3 Vyváženost a střídmost | 8 |
| 4 Zdravá tělesná váha | 10 |
| 5 Význam ovoce a zeleniny | 11 |
| 6 Základem jsou sacharidy | 13 |
| 7 Tekutiny | 16 |
| 8 Správné tuky | 17 |
| 9 Příjem soli | 19 |
| 10 Nebojte se změn | 20 |
| 11 Fyzická aktivita | 21 |
| 12 Význam jednotlivých jídel | 23 |
| 13 Stravování dětí, dospělých a seniorů | 41 |