

Obsah

Kapitola 1: Co je dobré vědět o výživě a stravování	5
Kapitola 2: O původu potravin	9
Kapitola 3: O správném jídelníčku	16
Kapitola 4: O nakupování	21
Kapitola 5: Jak si správně sestavit jídelníček	24
Příloha: Hrací kartičky	27