

ČLOVĚK A VÝŽIVA



Člověk potřebuje ke své výživě potravu rostlinného i živočišného původu.

Strava by měla být vyvážená a obsahovat všechny živiny.

Člověk by měl jíst menší porce 5x denně.

Neměl by zapomínat ani na dostatečný pitný režim (voda, čaje, neslazené minerální vody).



SLOŽKY POTRAVY	VÝSKYT (ZDROJE)	VÝZNAM
BÍLKOVINY		Růst organismu a svalů
Živočišné	Maso, mléko, vejce	
Rostlinné	Luštěniny (čočka, hrách, sója)	
TUKY		Zdroj energie
Živočišné	Maso, mléko, sádlo	
Rostlinné	Semena a ořechy	
CUKRY	Ovoce, zelenina, obilné výrobky	Zdroj energie
VLÁKNINA	Luštěniny, ovoce, zelenina, celozrnný chléb	Udržuje čistotu trávicí soustavy
MINERÁLNÍ LÁTKY		
Vápník	Mléko, mléčné výrobky	Stavba kostí
Železo	Zelený salát, špenát, maso	Tvorba krve
Fluór	Mořské ryby	Zdravý vývoj zubů
VITAMINY		
A	Mrkev, rajčata, ořechy	Zdravá pokožka
B	Maso, droždí, ořechy	Tvorba červených krvinek
C	Zelenina a ovoce	Dobrá imunita
D	Rybí tuk, mléko, máslo	Správný vývoj kostí

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou

a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.

