

# Zásady správnej výživy

1. **stravovať sa pravidelne** v príjemnom prostredí s **dostatkom času** na jedlo
2. kontrolovať energetickú hodnotu tak, aby bol príjem a výdaj energie v rovnováhe, **neprejsať 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, hrách, 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 a nápoje s obsahom kofeínu a chinínu
10. **aktívne sa pohybovať** na zabezpečenie rovnováhy medzi prijatou a spotrebovanou energiou

