

Co jíst a kolik?

Mléčné výrobky

Ty byste měli jíst či pít alespoň dvakrát denně. Ke snídani si dejte sklenici mléka nebo oblíbené lupínky s mlékem. Jako odpolední svačinu pak kelímek jogurtu nebo chleba s pěknou porcí sýra. Jsou tu pro zdravý růst vašich kostí a zubů.



Ovoce a zelenina

Měly by být součástí každého vašeho hlavního jídla (snídaně, oběd, večeře). Doplníte tak velké množství vitamínů a ovoce může sloužit i jako sladkost.

Správné množství si na talíři můžete zkontrolovat jednoduše ručně. Jak? Pomůže vám kravička Hanička dole na obrázku.



Těstoviny a pečivo

Doplní vám energii, ale určitě byste je neměli jíst příliš často. Krajíc chleba ke svačině a špagety k obědu sníst určitě můžete, ale dva bílé rohlíky k talíři polévky ideální nejsou. Pokud si můžete vybrat tmavý chléb se semínky před klasickým, doporučujeme zvolit první variantu.

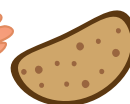


Maso, ryby, vajíčka a luštěniny (hrách, čočka...)

Každý den byste si měli vybrat na talíř jednu z těchto potravin. Jeden den si dát vajíčko na snídani, druhý den čočku k obědu a třetí třeba rybu k večeři. Ryb často nejíme, kolik bychom měli. Snažte se je jíst alespoň jednou týdně a vaše tělo vám poděkuje.



Jedna porce je velká jako sevřená pěst či otevřená dlaň.



zavřená pěst nad talířem
= příloha na talíři (brambory, rýže apod.)

malá hrst = oříšky

rozevřená dlaň nad talířem
= ovoce, zelenina

otevřená dlaň
= krajíc/porce chleba

Melounová ochutnávka

Jedná se o poměrně nízkokalorickou potravinu, kterou tvoří z většiny voda a obsahuje od 15 do 30 kcal/100 g. Jedná se o vydatný zdroj kyseliny listové, jablečné a citronové. Obsahuje vitamíny C a B nebo také značné množství

minerálních složek, jako je například železo, vápník či hořčík. Ty jsou důležité pro odbourání škodlivých látek z těla. Melouny posilují stěny střev a mají blahodrný vliv na stimulaci krevního oběhu.



Vodní meloun

Jedná se o nejznámější typ melounu. Velký meloun se zelenou kůrou a sytě červenou dužinou obsahuje až 94 % vody a je nejen skvělým osvěžením, ale i jednou ze zbraní proti zánětům. Obsahuje mimo jiné vitamín C posilující imunitu, vitamín A udržující zdravé oči a vitamín B6 podporující mozkovou činnost. A také lykopen, který má antioxidační vlastnosti. Kdo jí meloun denně, dělá dobře.

Meloun žlutý

Je typický žlutou dužinou a tvarem připomínajícím míč na ragby. Má vysoký obsah vitamínu A. Od vodního melounu se cukrový meloun, jak se mu také říká, liší vzhledem, chutí i velikostí. Žluté melouny můžete přidat do smoothie, ovocných salátů i do tropického dezertu.



Gália meloun

Patří také mezi cukrové melouny. Jeho plod je pokrytý kůrou žluté barvy různé sytosti, ze které vystupují husté jizvičky připomínající síť. Proto se mu někdy říká síťovaný. Uvnitř je meloun světle zelený až žlutý. I když obsahuje cukr, je velmi zdravý, a cukr v něm obsažený není stejný jako ten, který se nachází v běžně prodávaných sladkostech. Tak s chutí do něj.



Věděli jste, že...

... meloun se vždy automaticky považoval za ovoce, jde ale o druh zeleniny patřící do čeledi tykvovitých? Z botanického hlediska se tedy jedná o bobulí, takže má blíže k okurce nebo dýni než ke kterémukoli ovoci.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

www.eagri.cz



SZIF

Státní zemědělský intervenční fond



výrobce MADETA a.s.