



5P ZDRAVÉ PĚTKY

více informací na www.zdrava5.cz

ZDRAVÁ PĚTKA

je originální vzdělávací program pro děti. Vznikl v roce 2004 jako reakce maloobchodní značky Albert na rostoucí počet obézních dětí i dospělých v České republice. Program poukazuje na důležitost správného stravování dětí.

Vzdělávací program Zdravá Pětka nabízí:

- netradiční vzdělávací program pro mateřské a základní školy
- didaktické materiály pro žáky a pedagogy
- bezplatné poradenství pro rodiče v oblasti správné výživy (800 402 402)



1 PĚTKRÁT DENNĚ OVOCE A ZELENINA

Denně bychom měli sníst alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny, minimálně 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce.



2 PITNÝ REŽIM

Denně bychom měli vypít alespoň 1,5 - 2 litry vody, což je přibližně 7-10 sklenic vody. Upřednostňujeme vodu, ovocné čaje a ředěné 100% džusy.



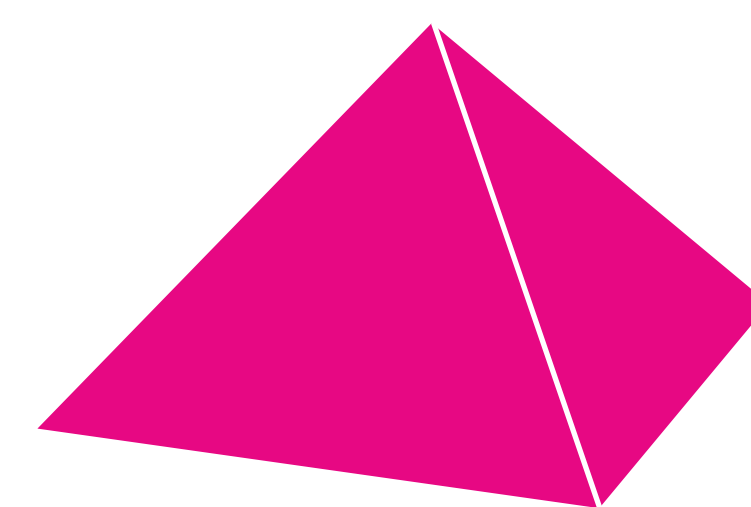
3 PRAVIDELNOST PŘÍJMU

Každý den bychom měli svůj celodenní příjem rozdělit na 5-6 porcí - na snídaní, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Pět menších porcí denně je lepší než 3 velké porce.



4 PORCE POTRAVINOVÉ PYRAMIDY

Naše strava by měla být v průběhu dne pestrá. Každý den bychom měli sníst 5-6 porcí obilovin, 5 porcí ovoce a zeleniny, 2 porce mléčných výrobků a 1 porci luštěnin nebo masa. Určitě bychom měli snížit počet porcí sladkých a slaných potravin.



5 PŘÍJEM A VÝDEJ

Náš energetický příjem a výdej by měl být v průběhu dne v rovnováze. Energií, kterou přijmeme z potravin, musíme pohybem i vydat.



Tento projekt podporuje Nadační fond Albert.