



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ

# O ZDRAVÍ

[www.ozdravi.org](http://www.ozdravi.org)

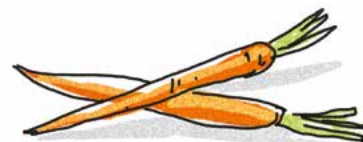
## Jak dobře jíst

Dobře a zdravě jíst je velmi důležité, abychom byli zdraví. Naše tělo potřebuje různé látky, které může získat z jídla. Třeba vitamíny. Ty jsou v ovoci a zelenině. Bez těchto látek budeme nemocní a bude nám špatně.



Co můžete dělat, abyste zdravě jedli  
Pijte dostatek vody.

Dospělý člověk by měl vypít asi 2 litry vody za celý den. Je důležité pít hlavně obyčejnou vodu.



Můžete pít i jiné věci.

Třeba minerálku nebo čaj.

Ale těch nepijte moc.

Během dne pravidelně jezte.

Každé ráno si dejte snídani. K snídani je dobré si dát třeba vajíčka nebo ovesné vločky s jogurtem.



Dejte si snídani, oběd i večeři.

Mezitím si můžete dát svačinu.

Jezte zeleninu a ovoce.



Je v pořádku, když si dáte něco sladkého. Třeba dort.

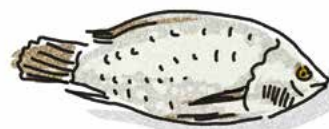
Nebo něco smaženého. Třeba hranolky.

Ale nemůžete jíst sladké nebo smažené jídlo pořád.

Je důležité, abyste jedli i jiné věci.

Třeba mléko, ovoce, zeleninu,  
maso nebo třeba rýži.

Jezte různá jídla a střídejte je.



Každé ráno si dejte snídani.

K snídani je dobré si dát třeba vajíčka.

