**Zásady správnej výživy**

Správna výživa upevňuje zdravie, podporuje odolnosť voči chorobám.

Príjem potravy si musíme rozdeliť na niekoľko častí. Najvhodnejšie je jesť 5 krát denne v menších dávkach.

Vo výžive musia byť zastúpené všetky živiny, preto má potrava obsahovať: **mliečne výrobky, obilniny, ryby, mäso, čerstvú zeleninu, čerstvé ovocie, cukry, vitamíny, minerály, tekutiny.**

Správne by bolo, keby sme zjedli len toľko potravín, koľko potrebuje náš organizmus.

Chuť do jedla sa vytvára najčastejšie už v detstve. Niektoré mamičky si myslia, že keď sú ich deti tučné, že sú zdravé. Takéto deti majú nesprávne  **stravovacie návyky a majú aj narušené zdravie.**