

Vyvážená strava



! Správne stravovanie znamená rovnováhu medzi energetickým príjmom a energetickou spotrebou organizmu.

Hlavné pravidlo vyváženej stravy:

bielkoviny : tuky : sacharidy

15% : 30% : 55%

1 : 2 : 4



! Dôležité faktory pri vyváženej strave:
Pestrosť
Striedmosť
Vyváženosť



! Dôležitý je aj dostatočný príjem mikroživín - vitamínov a minerálnych látok.