Farebný týždeň zdravia

na našej škole od 9. do 13. októbra 2017

Pondelok: 9.10. – Zelený deň – deň chleba, pečiva, obilnín, ryže a cestovín: Sú významným zdrojom energie. V strave by sme mali uprednostňovať celozrnné výrobky, ktoré obsahujú viac zdraviu prospešných látok.

Utorok: 10.10. – Červený deň – deň ovocia a zeleniny: Ovocie a zelenina ako súčasť stravy s nízkym obsahom tuku napomáha udržiavať nižšie riziko niektorých druhov rakoviny, zdravé srdce, dobrý zrak, výkonný imunitný systém.

Streda: 11.10. – Biely deň – deň mlieka a mliečnych výrobkov: Mliečne výrobky sú potrebné na stavbu a udržiavanie ľudského organizmu. Podporujú rast kostí a zubov.

Štvrtok: 12.10. – Žltý deň – deň mäsa, rýb, vajec a strukovín: Mäso zohráva vo výžive dôležitú úlohu. Ani tu však nie je potrebné jeho konzumáciu preháňať. Je lepšie uprednostniť biele, chudé mäso, ryby a zverinu.

Piatok: 13.10. – Modrý deň – deň tukov a sladkostí: Tuky a cukry sú dôležitou zložkou potravy. Nachádzajú sa bežne v potravinách a sú zdraviu prospešné.

Opatrnosť je potrebná v prípade ich nadmernej konzumácie.

Utorok, streda a štvrtok je pre vás pripravená k desiate aj zdravá pomazánka.