

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Co to je?

Potravinová pyramida je způsob grafického znázornění šesti skupin potravin, založený na jejich výživové hodnotě. Čím vyšší patro pyramidy, tím méně by měly být konzumovány potraviny na patře znázorněné.



Potraviny

Existují různé skupiny potravin. Nejzdravější je ovoce a zelenina. Důležité jsou i uhlohydráty, jako rýže, chléb či kukuřice. Dále v pyramidě najdete mléčné výrobky, potom také maso, vejce i ryby. Nejméně bychom měli konzumovat oleje a tuky, ale hlavně potraviny z nezdravých cukrů.



Vše závisí na vašem metabolismu

Potravinová pyramida obsahuje i doporučená množství jednotlivých druhů potravin. Jsou tam určitá rozmezí množství, protože každý člověk má jiný metabolismus i jiné tělesné proporce.



Porad'te se s odborníkem

Pokud máte pochybnosti ohledně svého stravování, nebo máte-li problémy s váhou, nebojte se poradit s výživovým poradcem nebo s lékařem. Oni se v problematice stravování vyznají nejlépe.

