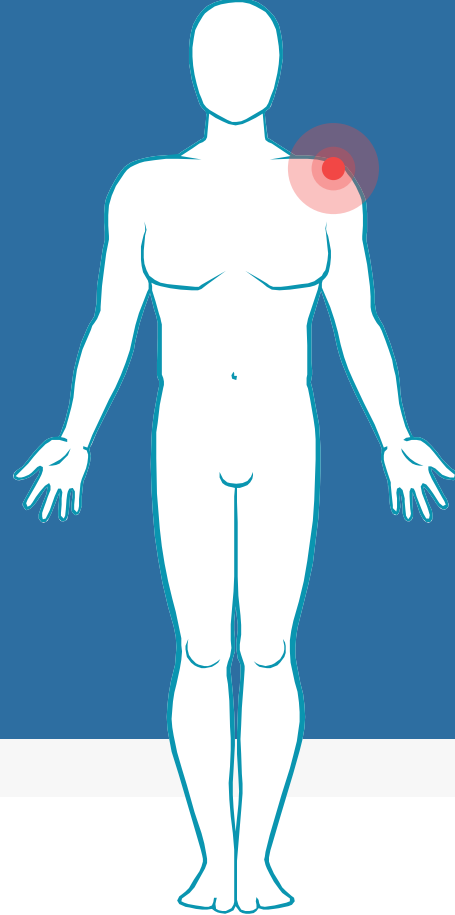


# On-Call

Digitální výukové zdroje

Plánování zdravé stravy  
pro různé věkové skupiny



# Plánování zdravé stravy pro různé věkové skupiny



- Benefits zdravého stravování pro vaši věkovou skupinu:
  - Nepřibírání na váze
  - Méně zdravotních problémů
  - Lepší celková pohoda
  - Prevence mnoha chorob souvisejících s věkem

## Proč je to důležité?

- Jak procházíme různými životními stádii, nemění se jen naše tělo, ale také potřebný přísun živin. Při plánování své stravy se musíme zaměřit na to, co potřebujeme v konkrétním životním období, co odpovídá našemu životnímu stylu a co nám v každodenní stravě chybí.

# Plánování zdravé stravy pro různé věkové skupiny

Proč je pro děti důležitá strava odpovídající jejich věku?

- ▶ Konzumace potravin bohatých na vápník, železo a zinek jim pomáhá budovat silné kosti a celkově se zdravě rozvíjet.
- ▶ Vyhýbání se soli, cukru a sladkostem zabraňuje přibývání na váze a odmítání zdravého jídla kvůli jeho jemné chuti.
- ▶ Vitamin D pomáhá tělu vstřebávat vápník a fosfor, který je rozhodující pro stavbu kostí.



# Plánování zdravé stravy pro různé věkové skupiny

Proč je strava odpovídající věku důležitá  
pro teenagery

- ▶ Konzumace potravin bohatých na živiny, jako je celozrnný chléb, ovoce, zelenina, ořechy, ryby a libové maso místo fast foodu, jim poskytne potřebnou energii, aniž by jim potraviny dodaly prázdné kalorie
- ▶ Jíst potraviny bohaté na vápník jim pomůže vybudovat silné kosti



# Plánování zdravé stravy pro různé věkové skupiny

Proč je strava odpovídající věku důležitá  
pro dospělé?

- ▶ Konzumace potravin bohatých na antioxidanty a železo a vyhýbání se tuku a slazenému jídlu pomůže předcházet mnoha nemocem.
- ▶ Doplnění kyseliny listové, železa, vitamínu B12 a jódu pomůže ženě otěhotnět a zůstat zdravou během těhotenství.



# Plánování zdravé stravy pro různé věkové skupiny

Proč je strava odpovídající věku důležitá pro dospělé?

- ▶ Konzumace potravin bohatých na výživu, zejména bílkovin, vitamínu D, vápníku a vitamínu B12, jim pomůže doplnit chybějící vitaminy a minerály.





USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095