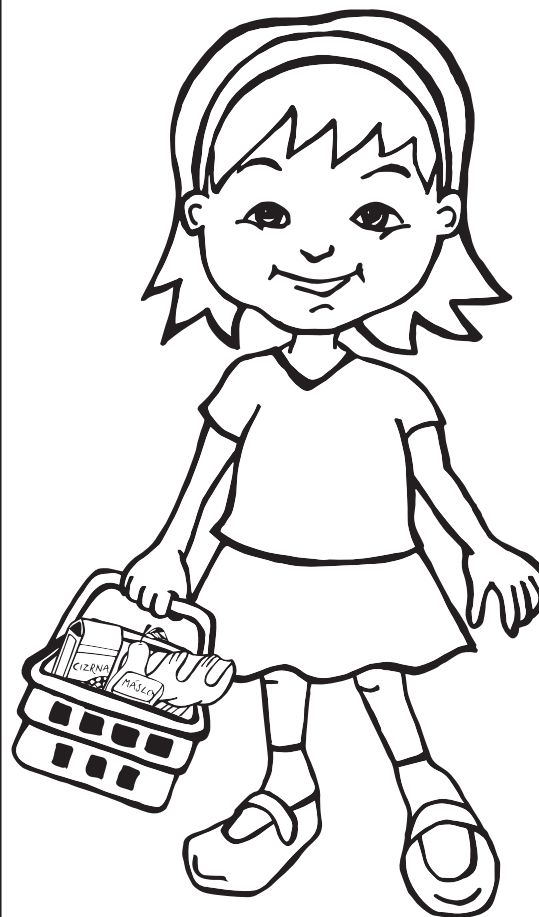


JAK MÁ VYPADAT

ZDRAVÁ SVAČINKA



Skutečně  
zdravá škola



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MS  
MT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# JAK SE ROZHODOVAT?

## OVOCE, ZELENINA

- 😊 je místní
- 😞 **NEBO** dovážená
- 😊 je v bio kvalitě, z vlastní zahrádky
- 😞 **NEBO** chemicky ošetřená

## OSTATNÍ POTRAVINY

- 😊 jsou přirozené, co nejméně upravované
- 😞 **NEBO** jsou průmyslově zpracované

## NÁPOJE

- 😊 neobsahují žádný přidaný cukr nebo obsahují jen přirozený cukr (ovocné mošty)
- 😞 **NEBO** jsou doslazované

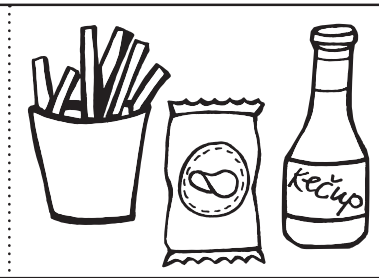
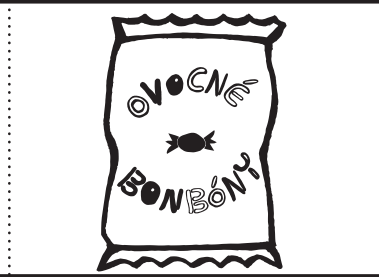


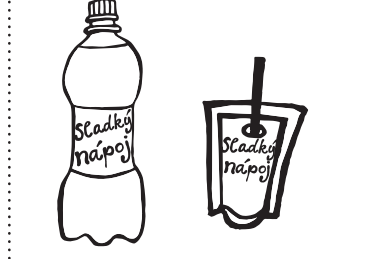
## POZOR!

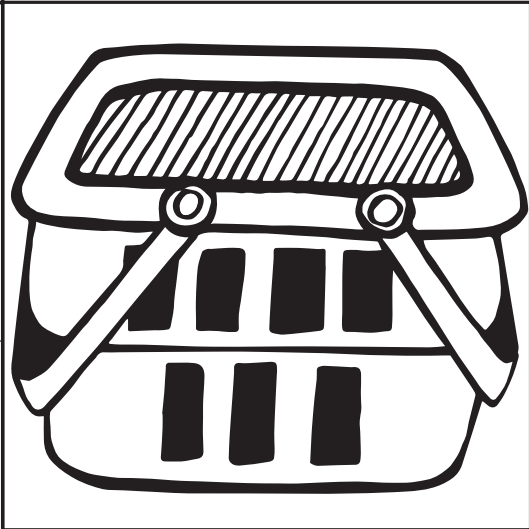
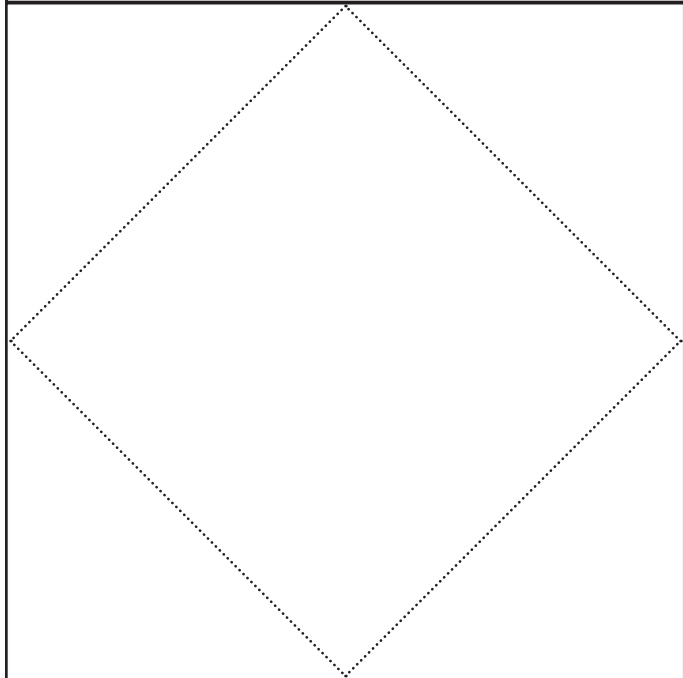
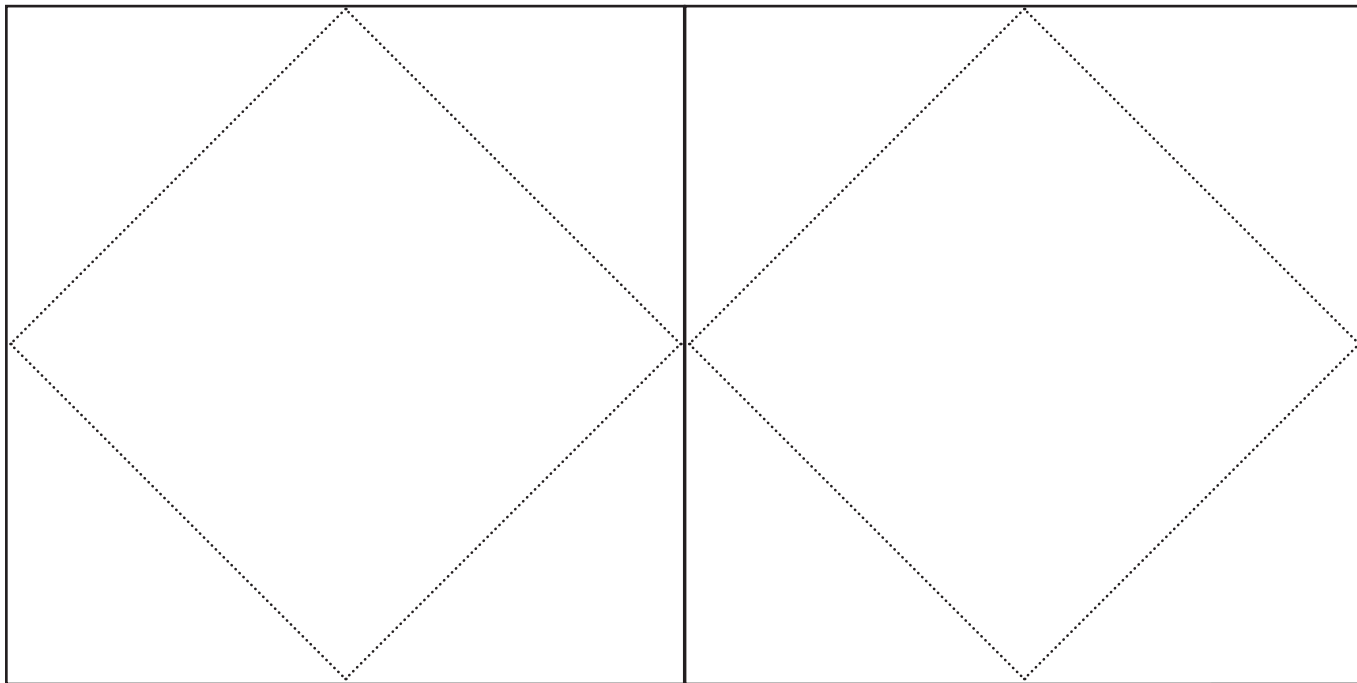
- 😞 **Toto není zdravá svačinka:**  
hranolky, chipsy, pečivo z bílé mouky, extrudované (pufované) výrobky, müsli tyčinky, sušenky, oplatky, zákusky, čokoládové tyčinky, bonbóny, sladké jogurty, smetanové krémy, uzeniny, paštiky, slazené nápoje

## ZDRAVÁ SVAČINKA

ZELENINA		<p>Čím více a rozmanitější, tím lépe.</p>
OVOCE	<p>léto</p>  <p>podzim</p> 	<p>Sezónní, různé druhy a barvy.</p>
OBILOVINY		<p>Jáhlová kaše, ovesné vločky, žitný kváskový chleba.</p>
BÍLKOVINY		<p>Luštěninové pomazánky, oříšky, semínka, zakysané mléčné výrobky, vejce.</p>
NÁPOJE		<p>Voda, neslazené čaje.</p>

## NEZDRAVÁ SVAČINKA

ZELENINA		<p>Hranolky, chipsy a kečup nejsou zelenina.</p>
OVOCE		<p>Ovocné bonbóny nejdou ovoce.</p>
OBILOVINY		<p>Sušenky, oplatky a jiné pečivo z bílé mouky nejdou vhodné obiloviny.</p>
BÍLKOVINY		<p>Slazený jogurt není vhodný zdroj bílkovin.</p>
NÁPOJE		<p>Sladké limonády a slazené čaje nejdou vhodné nápoje.</p>



OSTAŇNÍ POTRAVINY



MÁSLŮ

CIZRNOVÁ  
POMAZÁNKA

OVOCE, ZELENINA

PEČIVO



OD NÁKUPU KE SVAČINCE