

MAGNETICKÁ JÍDELNÍ LIŠTA

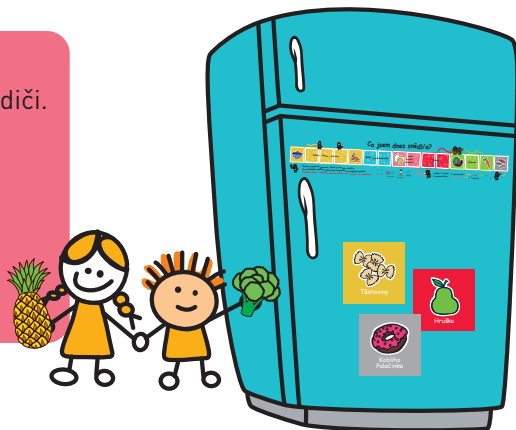
„Co jsem dnes snědl/a?“

Všichni tušíme jak „zdravě“ jíst, ale je to opravdu tak? Pojdte si to s námi zkusit a zobrazte si na naší jídelní liště to, co během dne opravdu jíte. Věříme, že vás to zaujme a ověříte si, jak jste na tom.

Komu je určena:
dětem, ideálně dětem společně s rodiči.

Kam ji umístit:
na dobře přístupné viditelné místo
např. na lednici v kuchyni.

Co obsahuje:
jídelní lištu a magnetky potravin.



Jak to funguje?

V průběhu dne umísťujete magnetky potravin na lištu tak, jak jste jedli. Magnetky s jednotlivými potravinami umísťujete vždy do správné barvy, tj. tak, aby pozadí magnetky a pozadí na liště bylo stejné.

Správná výživa znamená, že žádné políčko na liště není prázdné a žádná magnetka, z toho co jste snědli, nepřebývá.



**NEZAPOMÍNEJTE
NA PITNÝ REŽIM!**



Jak určím 1 porci?

Pro určení **porce** používáme přirovnání k velikosti **zavřené pěsti** nebo **otevřené dlaně**.

1 zavřená pěst:

uvařená rýže, těstoviny, brambory,
houška, müsli, jogurt, mléko, jablko,
luštěniny, dort, chipsy apod.



1 otevřená dlaň:

plátek šunky, sýra,
masa, ryby,
plátek chleba apod.

Jídelní lišta

Zobrazuje **doporučený denní příjem potravin** z jednotlivých **potravinových skupin**. Každá potravinová skupina je podbarvena **určitou barvou**:

Žlutá barva

přílohy
pečivo
obiloviny
5 porcí/den



Modrá barva

mléko
mléčné výrobky
2 porce/den



Růžová barva

vejce • maso
masné výrobky
ryby • luštěniny
2 porce/den

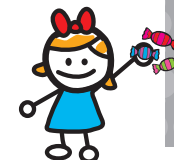
Červená barva

ovoce
2 porce/den



Zelená barva

zelenina
3 porce/den



Šedá barva

pochutiny
1 porce/den

Magnetky potravin

Jednotlivé **magnetky potravin** jsou rovněž **podbarveny barvami**, podle toho do jaké **potravinové skupiny** patří. **Jedna magnetka představuje jednu porci**.

Přílohy, pečivo, obiloviny: různé druhy pečiva, rýže, těstoviny, brambory, knedlík, müsli, kukuřičné lupínky, ovesné vločky, kaše, jiné přílohy.

Mléko a mléčné výrobky: mléko, zakysaná mléka (kefir, acidofilní, zákys, podmáslí), jogurt, zakysaná smetana, smetana, tvarohovo-smetanové krémy, pudink, všechny typy sýrů včetně tvarohových.

Vejce, maso a masné výrobky, ryby, luštěniny: vejce, všechny druhy masa, vnitřnosti, masné výrobky, ryby, rybí konzervy, luštěniny.

Ovoce: všechny druhy ovoce.

Zelenina: všechny druhy zeleniny.
Sem můžeme zařadit i zeleninovou polévku nebo kysané zelí.

Pochutiny: sladkosti (bonbony, čokoláda, dort, kobliha, palačinky, oplatka, zmrzlina, nanuk), slané pochutiny (chipsy, slané tyčinky, křupky), hranolky, párky, klobásy, paštika, slanina.

Pozn. Tuky nejsou uváděny samostatně, protože jsou přirozenou součástí potravin.