

Pyramida výživy

Zdravé jídlo je velmi důležité. Ono se nedá říci, že by některé jídlo bylo přímo nezdravé, ale problém může být v množství.

Kolik čeho jíst napoví potravinová pyramida.

Představte si pyramidu jako skříň s poličkami.

Spodní polička je největší, patří tam potraviny, které jíme nejvíce. Jsou to např. pečivo (chleba, rohlíky, housky, loupáčky, koláče..), ovesné vločky, müsli, cereálie a také brambory, rýže, těstoviny.

Druhá polička má také dost místa. Je tam prostor pro ovoce a zeleninu, které bychom měli přidávat ke každému jídlu.

Třetí polička je menší, ale to neznamená, že není důležitá. Je velmi důležitá, ale potravin z této poličky stačí sníst menší množství. Patří sem mléko a mléčné výrobky a také maso, výrobky z masa a vejce.

Čtvrtá polička je opravdu malinká. Znamená to, že potraviny z této poličky bychom měli jíst co nejméně. Jsou to sladkosti, různé krekry, slané brambůrky. Patří do pyramidy, určitě si můžeme občas něco dobrého vzít, ale nesmí toho být moc.

Prohlédni si potraviny a zkus uřadit je tou barvou, kterou je vybarveno políčko pyramidy, do kterého potravina patří.

