



# Zdravá výživa

CSS TAU - 05.04.2022



Zdravá výživa - základ zdravia! Je potrebné jesť pestro a striedmo "zmiešanú" stravu a to viackrát denne menšie porcie. Nejesť pred spaním, raňajkovať, obmedziť konzumáciu cukru, jesť veľa obilnín, ovocia, zeleniny a strukovín, netučných a kyslých mliečnych výrobkov. Nepiť sladené nápoje, nezabúdať na pitný režim a každodenný pohyb.

Vzdelávacie okienko ohľadom zdravej výživy pre naše obyvateľky, dnes na tému „Na oslave“.

