



konzumovania, pretože nadbytok živočíšnych bielkovín nám môže spôsobiť rôzne kĺbové ochorenia a taktiež je to záťaž pre fungovanie obličiek. Samozrejme nesmieme zabudnúť na dôležité látky - vápnik, zinok, železo, jód, omega 3, horčík a vitamíny B1, B3, B12, C, D. Naše telo má ráno po prebudení nízku hladinu cukru, málo vitamínov, živín a iných potrebných látok. Raňajky majú za úlohu naštartovať metabolizmus a dodať telu také množstvo energie, ktoré naše telo potrebuje na správne fungovanie. Raňajky majú byť bohaté, plné celozrnných potravín, ovocia, vápnika a teplý nápoj sa tiež neodporúča vynechať. K vitamínom sa dá dostať aj prostredníctvom tabletiiek, ale najlepším spôsobom sú predsa len prirodzené zdroje.

Ako je to so zdravou stravou medzi mládežou sme sa opýtali našich spolužiakov z 3. A,. Na naše jednoduché otázky odpovedalo 25 študentov. Veríme, že odpovede vás prkvapia a zamyslíte sa nad nimi :) ...

OT: Raňajkujete ?

vždy – 12
niekedy – 7
vôbec – 6

OT: Čo si vyberiem si na olovrant?

zeleninový šalát s celozrnným pečivom – 15
hamburger – 10

OT: Počas dňa pijete?

aspoň jeden sladený nápoj – 11
čistá voda - 14

autor: **ALŽBETKA**

photo: **PALO**

