**Výživová hodnota potravy**

* v jídelníčku by měly být vyváženě zastoupeny: ŽIVINY, VITAMÍNY, MINERÁLY, VODA

**ŽIVINY:**

**1.SACHARIDY** (cukry)

* rychlý zdroj energie
* v nadměrném množství způsobují obezitu
* př. ……………………………………………..

**2.** **TUKY**

- nejvydatnější zdroj energie

- rostlinné tuky, živočišné tuky

- př. ……………………………………………….

**3. BÍLKOVINY**

**-** mají malé množství energie

- př. …………………………………………………….

denní doporučené rozložení energie: snídaně - …..%

svačina - ……%

oběd - ……..%

svačina - ……%

večeře - ……. %