VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI U DĚTÍ



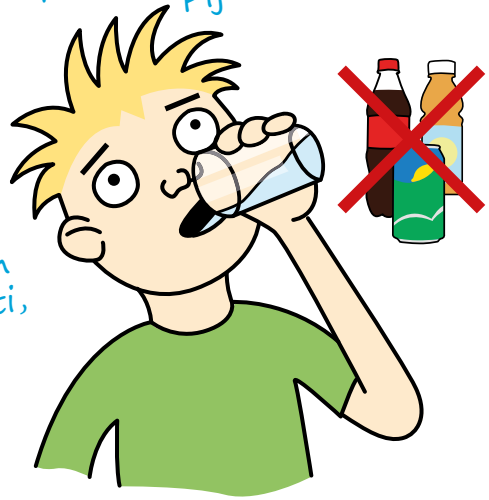


Hýbej se!



Nejez hodně sladkých a tučných potravin – sladkosti, sladké pečivo, sušenky, chipsy, tyčinky, ...

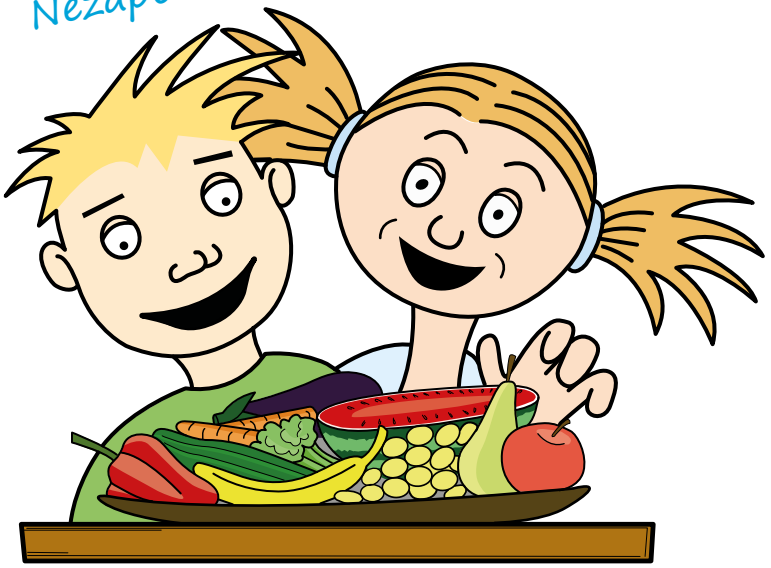
Nezapomínej pít!
Pij neslazené nápoje!



Nezapomínej na snídani, oběd, večeři a na dopolední a odpolední svačinu.



Nezapomínej na zeleninu a na ovoce.



VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

SNÍŽENÍ HMOTNOSTI U DĚTÍ

SACHARIDY

Sacharidy tvoří největší část celkového denního příjmu energie - a to i při redukci! Omezte sacharidy jednoduché!

BÍLKOVINY

Snažte se myslet na rostlinné zdroje bílkovin. Mléčné výrobky preferujte polotučné.

OLEJE A TUKY

Dbejte na kvalitní výběr tuků (rostlinné oleje, ryby, ořechy). Omezte tuky živočišné (sekundární zpracovaná masa, uzeniny, párky, paštiky, sekané, fastfoodová jídla, tučné slané sýry, smetanové výrobky, tukové jemné pečivo).

ZELENINA NEBO OVOCE

Musí být součástí hlavního jídla - tedy ke každé snídani, obědu i večeři!

