

# PŘEDNÁŠKA S BESEDOU

## Skutečně VŘC ROLNÍČKA zdravá škola

24.3.2015 a 19.5.2015  
18:30

Kvalita PB  
na prvním  
místě!

## Společnými silami za zdravé školní stravování!

Usilujeme o změnu stravování ve školkách a školách.

Výživa je zásadní pro zdraví našich dětí.

Příznivě ovlivňuje též chování a studijní výsledky.

### Kvalitní a čerstvé suroviny, nikoliv polotovary:

nejzdravější potraviny jsou ty, které vyrůstají v kvalitní půdě nebo jsou vyrobeny ze zdravě krmených a chovaných zvířat. Zdraví našich dětí nepotřebuje průmyslově zpracované potraviny.

### Voda a neslazené čaje jako základ pitného režimu:

vysoký příjem rafinovaného cukru přináší riziko celé řady civilizačních onemocnění (obezita, kardiovaskulární onemocnění, vyšší kazivost zubů, cukrovka).

### Přirozeně sladké potraviny, nikoliv cukrovinky:

máme rádi své děti, tak proč jim ubližovat podáváním cukrovinek, které jim kromě poškozování zdraví nic jiného nepřinesou?

### Více rostlinných bílkovin:

luštěniny obsahují kvalitní bílkoviny, vysoký obsah vlákniny, značné množství vitamínů skupiny B a velké množství minerálních látek.

### Více zeleniny a ovoce:

jsou důležitým zdrojem enzymů, vlákniny, vitamínů a minerálů.

### Více celozrnných obilovin:

jsou mnohem vhodnější než bílá mouka a výrobky z ní, zejména pro vysoký obsah vlákniny a minerálů.

VÍCE INFORMACÍ:



WWW.ROLNICKA-CERNOUCE.WEBNODE.CZ

TEL. 777 08 26 79

+420 732 967 206

skuteczdravaskola@email.cz

www.skuteczdravaskola.cz

VSTUPNÉ: 50 Kč