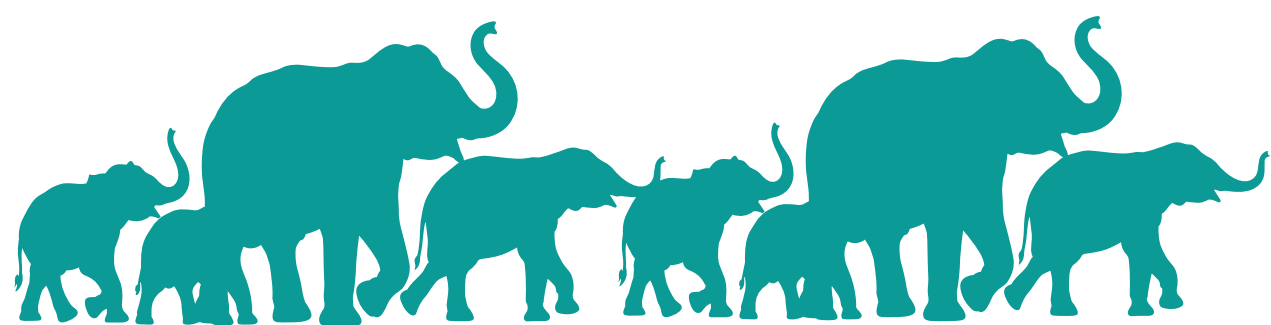


PESTŘEJŠÍ JÍDLO

ENERGIE, KTERÁ VYDRŽÍ

VÍCE CHUTÍ

CO TĚ ČEKÁ NA TALÍŘI



Víš, kolik jídla sníš za život?

Asi tolik, kolik váží **16 slonů!**

Tak ať to stojí za to!

DOMA TO MÁŠ VE SVÝCH RUKOU, ŠKOLNÍ JÍDELNA DOLADÍ ZBYTEK

TVÁ OBLÍBENÁ JÍDLA NEZMIZÍ

Řízek, svíčková, rajská
i buchtičky s krémem zůstávají.

Maso z jídelničky nemizí —
pokud ho tedy nevynecháš sám.

I oblíbená česká klasika se dá
připravit tak, aby tělu dodala vše,
co potřebuje, a pořád skvěle
chutnala. A o to jde.

DOSTATEK BÍLKOVIN, AŽ NEMÁŠ HLAD

Maso na různé způsoby, kvalitní ryba,
cizrna v indickém kari, fazole třeba
v mexických tortillách nebo
i v čokoládovém brownies. A k tomu
zelenina nebo ovoce. A místo bílé mouky
celozrnná. Prostě **bílkoviny** pro sytost i
svaly a **vláknina**, která tě nenechá o hladu.

VYBEREŠ SI

Každý týden si můžeš vybrat **maso, ryby**,
chybět nebudou ani **pokrmý bez masa**.

A jestli tvá jídelna nabízí výběr jídel, tak si
každý den můžeš zvolit, jestli chceš maso,
nebo dáš přednost vegetariánské variantě.

Co nemusíš řešit a najdeš v každém obědě

Kvalitní bílkoviny z masa, ryb,
luštěnin, mléka, mléčných
výrobků nebo vajec.

Zeleninu nebo ovoce v syrové,
i tepelně upravené podobě,
v polévce, hlavním chodu nebo
v salátu.

Kvalitní přílohy – brambory,
rýži, těstoviny, bulgur, knedlík
z celozrnné mouky nebo třeba
celozrnné pečivo.

Tuky – to nejlepší, co příroda
nabízí – řepkový, olivový nebo
jiný kvalitní olej, máslo nebo
ořechy.

Co naopak nenajdeš

Přesolené instantní vývary,
omáčky z prášku, slaná
dochucovadla a koření
přípravky. **Tady se vaří poctivě.**



PROČ VODA NEBO NESLAZENÝ ČAJ?

Jednoduše proto, že k obědu není potřeba
přidávat další cukr.

Ten navíc využívají bakterie v ústech, které
se podílejí na vzniku zubního kazu.

A hlavně: čistá voda? **To je pít šampiónů!**



Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy



Ministerstvo
zdravotnictví



© Státní zdravotní ústav, 2026