



Jíme chytře, máme sílu – budou z nás superhrdinové!

Proč se vůbec krmit zdravě?

Představ si, že tvé tělo je jako **supermoderní vznášedlo Helicarrier Nicka Furyho**. A aby lítalo rychle, vysoko a daleko, potřebuje to správné palivo! Když do něj narveš jenom cukr a umělá barviva, je to jako bys do něj místo čisté energie ze slunce lil limonádu – moc daleko nedoletíš, a ještě se ti bude houpat žaludek!

Co na talíř, aby motor správně šlapal? - Agentura S.H.I.E.L.D.!

1. Ovoce a Zelenina – Barevní kamarádi!

- **Co to je?** Všechno, co roste na stromech, keřích nebo v zemi – jablíčka, mrkve, okurky, banány, borůvky... Čím víc barev, tím líp!
- **Proč to jíst?** Jsou plné **vitaminů**, které tě chrání před bacily jako **superštíť z Vibrationa**. Dodají ti energii na hraní a tvoje vlasy budou zářit víc než rudé vlasy **agentky Natasha Romanoff!**
- **Vtipný tip:** Když se ti nechce jíst brokolice, představ si, že jsi **Thor** a máš ji sbalenou ve svém **superkladivu!**



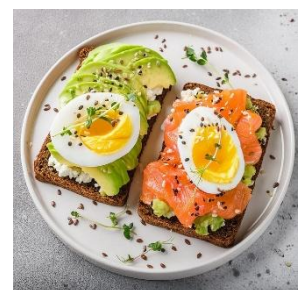
2. Celozrnné obilniny a pečivo – Energie na celé odpoledne!

- **Co to je?** Chleba, těstoviny, rýže, ovesné vločky – ale **pozor**, ne ty bílé, ale ty tmavší, **celozrnné!**
- **Proč to jíst?** Dají **dlouhotrvající energii**, abyste mohli běhat, skákat a přemýšlet víc než **Captain America!** Je to jako **turbo pro váš mozek a svaly!**
- **Vtipný tip:** Celozrnný chleba je jako **superluk Clinta Bartona** proti odpolední únavě. Kdo s ním zamíří a vystřelí, vyhraje každou bitvu s nudou!



3. Bílkoviny – Stavitelé svalů!

- **Co to je?** Maso (kuře, ryba), vejíčka, luštěniny (čočka, fazole), jogurty, sýry.
- **Proč to jíst?** Tito skvělí pomocníci ti pomáhají **stavět silné svaly** a opravovat, co se ti v těle rozbije (třeba když spadneš z kola)! Jsou jako **malí dělníci**, kteří makají uvnitř tebe!
- **Vtipný tip:** Když sníš rybu, budeš mít **sílu jako Halk**, kterého nic nezastaví!



4. Zdravé tuky – Pro bystrou hlavu!

- **Co to je?** Avokádo, oříšky, semínka, olivový olej, tučné ryby (losos).
- **Proč to jíst?** Ne všechny tuky jsou zlé! Tyhle **hodné tuky** pomáhají tvému **mozku myslet** a drží tě v teple. Jsou jako **mazivo pro superoblek Iron Mana!**
- **Vtipný tip:** Jíst oříšky je jako dávat mozku **palivo pro supermyšlenky jako měl Tony Stark!** Brzy vymyslíš, jak vyrobit nevyčerpatelný zdroj zábavy!



Co radši jen občas? – Zlobidla jako Loki!

- **Sladkosti, čokolády, sušenky:** Jsou jako **malí záškodníci**, kteří ti dají energii jen na chvilku a pak tě z ničeho nic vypnou! Navíc dělají tvým zubům **karamelovou neplechu**, po které budou naříkat!
- **Slazené nápoje (limonády):** Je to jako pít **rozpuštěné bonbóny!** Žádná síla, jenom spousta bublin a prázdných kalorií. Fuj!
- **Chipsy, hranolky:** Sice křupou, ale jsou plné **zbytečného tuku a soli**, co ti nedodá nic dobrého. Raději chroupej mrkev!



Nezapomeň pít! – Vodní síla Avengers!

- Voda je jako **supertekutina** pro tvé tělo. Potřebuješ ji, aby správně fungovalo a nebylo unavené. Pij hlavně **čistou vodu**, čaje bez cukru nebo ovocné šťávy (ale jen občas).
- **Vtipný tip:** Když piješ vodu, jsi jako **Groot**, který z malé větvičky vyrostl v siláka. A nikdo nechce být suchá větev, že ne?



Tak co, jsi připraven stát se superhrdinou zdravého jídla?

Pamatuj: Co sníš, to jsi! Jíme chytře, žijeme vesele!



Spolufinancováno
Evropskou unií



STRATEGICKÝ PLÁN SZP

