

# ČLOVĚK A ZDRAVÍ

## Hlavní zásady péče o zdraví:

1. Jíme střídavě a zdravě.
2. Pijeme dostatek vody.
3. Pravidelně pobýváme na čerstvém vzduchu.
4. Pravidelně cvičíme nebo sportujeme.
5. Pečujeme o svoji čistotu.

## Živiny obsažené v potravinách:

- a) cukry
- b) tuky
- c) bílkoviny
- d) vláknina
- e) vitaminy a minerály