

Projekt Zdraví dětem boj s dětskou obezitou



BÍLKOVINY

Nedostatek bílkovin způsobuje:

- podvýživu
- sníženou odolnost
- otoky v těle
- svalovou slabost
- chudokrevnost
- změny na kůži (vlasý)

Živočišné a rostlinné bílkoviny v poměru 1:1 a měly by tvořit 10-15% energetického příjmu.

15-20%



Je také důležitá než anorexie).

Jak se projevuje?

- záchvatovitě přejídání
- následné užívání projímadel
- vyvolávané zvracení

Jak poznáte člověka trpícího Mentální bulimií?

- přejídá se opakovaně nejméně 2x týdně dobu třech a více měsíců
- nedáří se jim držet diety
- mají neodolatelnou chuť na jídlo
- nakupují velké množství potravin za mnoho peněz
- jídlo mohou i krást



Co je to cholesterol?

- nachází se v krvi
- pro tělo je důležitý
- ve velkém množství

Jakým živočišným tukům je potřeba vyhnout se?

- tučným masům
- uzeninám
- sádlu
- paštikám
- tučným jogurtům
- nadměrné konzumaci másla



navštívíme vás :

Projekt Zdraví dětem



zkustozdrave.cz
NEZISKOVÁ ORGANIZACE