

Zdravý životný štýl - chceme zdravo žiť



SCVČ - ICM, n. o. Martin v spolupráci
s Gymnáziom V. Paulinyho-Tótha v Martine

Vás pozývajú na workshop spojený s prezentáciou žiakov na tému Zdravý životný štýl, ktorý sa bude konať dňa 16. novembra 2023 v priestoroch GVPT. Na prízemí školy budú umiestnené informačné panely na uvedenú tému, kde bude zdravé pohostenie, ktoré pripravili žiaci pre spolužiakov a zamestnancov.

Zdravý tanier:

Ovocie a zelenina

denný príjem aspoň
600 g ovocia a zeleniny
v pomere 1:2

Bielkoviny

by mali tvoriť približne
štvrtinu príjmu potravy,
vhodné je kombinovať
živočíšne zdroje vrátane rýb
s rastlinnými bielkovinami.



Polysacharidy - hlavnú skupinu by mali tvoriť
v prirodzenej, priemyselne nespracovanej podobe
(ryža, pšeno, ovsené vločky).

Tuky a rôzne pochutiny by mali tvoriť len malý podiel zdravého taniera.

Všetkých vás srdečne pozývame