



Základní škola a Mateřská škola
Kladno, Norská 2633

Základní škola a Mateřská škola Kladno, Norská 2633

tel.: 312682940; fax: 312686329; e-mail: kladno_4zs@volny.cz; IČO 70567981



Zdravý životní styl z hlediska stravování

Jméno : Adéla Pardo

Třída : 9. A

Vedoucí učitel : Iva Herlíková

Úvod

- Výběr práce
- Ponaučení (k práci)
- Postup



Zdravé stravování

- Zásada stravování
- Bohatý jídelníček
- Tuky
- Vhodné potraviny



Vegetariánství

- Co to je ?
- Polovegetariánská strava
- Pescetariánská strava
- Druhy
- Zdravotní účinky
- Dlouhověkost
- Lékařské použití



Veganství

- Co to je ?
- Vliv na zdravý
- Výhody
- Nevýhody



Paleolitická dieta

- Co to je ?
- Paleo jídelníček
- Výhody
- Nevýhody



Raw strava

- Co to je ?
- Raw jídelníček
- Raw food
- Výhody
- Nevýhody



Závěr

- Vlastní názor
- Otázka

