

# Obsah

- 4 Co je tedy to nezdravé jídlo?
- 6 Co mě nutí ho jíst?
- 8 Co když ho jím příliš mnoho?
- 10 Co jsou to zpracované potraviny?
- 12 Co tedy jíst místo toho?
- 14 Proč potřebuji pestrou stravu?
- 16 Pět porcí denně!
- 18 Příběh kuřecích nuget
- 20 Nemusí to být nezdravé
- 22 Proč se obtěžovat se snídaní?
- 24 Školní obědy
- 26 Co znamenají potravinové etikety?
- 28 Kolik je hodně?
- 30 Co je to zdravá váha?
- 32 Jak si udělat zdravější jídlo
- 34 Život před nezdravým jídlem
- 36 Když je to špatné, proč to kupovat?
- 38 Zamyšlení nad jídlem
- 40 Jak se pěstují potraviny
- 42 Cvičení a jídlo
- 44 Vyber si svůj sport
- 46 Zdravé svačiny
- 47 Slovníček potravinářských pojmů
- 48 Rejstřík

