

Předmluva	4
Program WHO CINDI	4
Vzrůstající potřeba komplexních koncepcí stravování a výživy	5
Pro koho jsou doporučení určena?	5
Tvorba výživových doporučení v jednotlivých zemích	6
Změna stravovacích návyků v Evropě	6
Potravinová pyramida CINDI	7
Fyzická aktivita rozvíjí zdravý život	9
Dobrou chuť při zdravé stravě! Bon Appetit! Guten Appetit! Приятного аппетита!	10
Dvanáct kroků ke zdravé výživě	10
Další důležité otázky	23
Příloha 1 Principy stavby názorného modelu stravování (podobného pyramidě CINDI)	25
Příloha 2 Výživový obsah potravinových skupin	26
Příloha 3 Místní produkce zeleniny a ovoce	31
Příloha 4 Tuky ve stravě a riziko kardiovaskulárních nemocí	34
Příloha 5 Obsah alkoholu v nápojích	35
Literatura	36