

Kateřina Gančarčíková

Příběh zdravé výživy

JAK HONZÍK PŘIŠEL NA CHUŤ
ZDRAVÉMU JÍDLU



Příběh zdravé výživy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Gančarčíková
Příběh zdravé výživy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Kateřina Gančarčíková

Příběh zdravé výživy

JAK HONZÍK PŘIŠEL NA CHUŤ
ZDRAVÉMU JÍDLU



EDIKA

Obsah

Jarní stůl se zazelená	5
Léto sklízí zlaté klásky	9
Podzim nám dává čerstvé vitaminy	14
Rosteš jako z vody? Prozkoumejme spolu bílkoviny	20
Mléko přímo z farmy	26
Co ještě potřebuje dobrý kuchař	31
Zdravý talíř po celý rok	33
S malými mlsouny v kuchyni a v obchodě	37

Tato knížka vychází s přispěním společnosti Nestlé.

Děkujeme pracovníkům Nestlé z oddělení Corporate Affairs
za pečlivou korekturu a mnoho cenných rad.

Jarní stůl se zazelená



Vzduch je teplý a plný dobré nálady. Prvňáček Honzík s tatínkem přijíždí na jarní návštěvu k babičce a dědečkovi na vesnici. V trávě jako žlutá sluníčka svítí rozkvetlé pampelišky a v budce před domem se usídlily sýkorky, které v květnu opečovávají svá mláďata. Jeníček je chvíli sleduje a pak běží rovnou do kuchyně. Přestože je právě čas dopolední svačiny, nikdo tu není, jen lísteček s nápisem: „Chleba je na stole, máslo v ledničce. To ostatní najdete na zahradě na záhonech.“ Vyrážíme tedy na zahrádku. Průzkum začíná u záhonu s mrkví. Vedle najdeme naťovou petrželku, která na zahradě přezimovala. Sklidit se dají už i nedávno zasazené kedlubny. O kousek dál si vytrhneme pár ředkviček a potom nakoukneme do skleníku, který chrání rostlinky před chladným počasím. Tam se to již zelená, babička se usmívá a na uvítanou vnoučkovi odřízne velký hlávkový salát. Ve skleníku

jsou vidět sazenice rajčat a papriky. Koncem května bývá na zahradě veselo. Je více slunečno, noční mrazíky jsou pryč. Sklízí se už větší množství různých druhů zeleniny. Často tu najdeme babičku i dědu, mají zde hodně práce. Honzík pomůže babičce vysadit do půdy předpěstované dýně a fazole. Dědeček s tatínkem zase vysévají do volné půdy okurky.



Ze zahrady se po chvíli vracíme s plnou náručí čerstvé zeleniny, jen Honzík má ještě jednu ruku volnou. Babička mu ukazuje poslední lahůdku ke sklizení. Vypadá podobně jako tráva – ano, je to svěže zelená pažitka. Nyní je potřeba nasbíranou zeleninu očistit od hlíny a pořádně umýt, aby na ní nezůstala nečistota nebo škůdci. Honzík si také umyl ruce mýdlem a teplou vodou a už připravuje pro všechny veselou svačinu ze zeleniny ze zahrádky. Vyrostla tady z úrodné půdy, za přispění tepla ze sluníčka, zavlažovaná deštěm. Příjemně chutná a voní.

Babička vysvětluje

Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu naší potravy. Čím více rozmanité zeleniny sníš, tím lépe. Zelenina je zdravá, protože v ní najdeme důležité vitamíny a minerální látky. Naše tělo je potřebuje pro správné fungování a až na některé malé výjimky si je samo nedokáže vyrobit.

Zelenina obsahuje také vlákninu. Na co ji potřebujeme? Když spolkneme jídlo, vydává se na dlouhou cestu naším tělem. Putuje z úst dolů dlouhou trubicí do žaludku a potom pokračuje do střev. Na této cestě se jídlo rozkládá na malinkaté částičky. Do těla se vstřebává všechno, co potřebujeme. Vlákna je část potravy, která se v těle nerozkládá, putuje stále níž tlustým střevem a na konci ji vyloučíme. Vlákna cestou sbírá odpadní látky, které