

The illustration features a large, stylized orange number '5' on the left. To its right is a blue keychain. The keychain consists of a silver key with a standard notched profile and a blue plastic key tag. On the tag, the word 'Klúčov' is written in orange, sans-serif capital letters. A black outline surrounds the entire keychain.

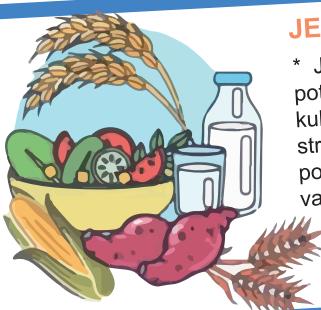
VÝŽIVA KOJENCOV A MALÝCH DETÍ

- * Od narodenia do 6. mesiaca kŕmte bábätká výlučne materinským mliekom (t.j. nedávajte im žiadne iné jedlo ani pitie) a dojčite ich „na požiadanie“ (t.j. tak často, ako chcú, vo dne aj v noci)
 - * Vo veku 6 mesiacov pridajte rôznu bezpečnú a výživnú stravu na doplnenie kojenia a pokračujte v kojení až do veku 2 rokov alebo viac
 - * Do potravín pre dojčatá a malé detí nepridávajte soľ ani cukry



IEDZTE BÔZNE POTRAVINY

- * Jedzte kombináciu rôznych jedál vrátane základných potravín (napr. obilníny, ako je pšenica, jačmeň, raž, kukurica a ryža: alebo škroboviny, ako sú zemiaky, batát), strukoviny (napr. šošovica a fazuľa), zeleniny, ovocia a potraviny zo živočíšnych produktov (napr. mäso, ryby, vajcia a mlieko)



JEDZTE VEL' A ZELENINY A OVOCIA

- Jedzte široký sortiment zeleniny a ovocia
 - * Na občerstvenie si vyberajte surovú zeleninu a čerstvé ovocie namiesto potravín s vysokým obsahom cukru, tuku alebo soli
 - Vyhnite sa preváraniu zeleniny a ovocia, pretože to môže viest k strate dôležitých vitamínov.
 - * Pri používaní konzervovanej alebo sušenej zeleniny a ovocia si vyberajte druhy bez pridanéj soli a cukru



ZIMERANÉ MNOŽSTVO TUKOV A OLEJOV

- * Používajte nenasýtené rastlinné oleje (napr. olivový, sójový, slnečnicový alebo kukuričný olej) namiesto živočísných tukov alebo olejov s vysokým obsahom nasýtených tukov (napr. maslo, ghí, bravčová mast, kokosový a palmový olej).
 - * Uprednostnite biele mäso (napr. hydina) a ryby, ktoré majú vo všeobecnosti nízky obsah tuku, pred červeným mäsom
 - * Jedzte iba obmedzené množstvo spracovaného mäsa, pretože má vysoký obsah tuku a soli
 - * Ak je to možné, vyberte si nízkotučné alebo beztukové verzie mlieka a mliečnych výrobkov
 - * Vyhýbajte sa spracovaným, pečeným a vyprážaným jedlám, ktoré obsahujú priemyselne vyrábané trans-tuky.



JEDZTE MENĚJ SOLI A CUKRU

- * Obmedzte množstvo soli pri varení a príprave jedál a korenín s vysokým obsahom sodíka (napr. sójová omáčka a rybacia omáčka)
 - * Vyhýbajte sa jedlám (napr. pochutinám), ktoré majú vysoký obsah soli a cukrov
 - * Obmedzte príjem nealkoholických alebo sladených a iných nápojov s vysokým obsahom cukrov (napr. ovocné šťavy, likéry a sirupy, ochutené mlieka a jogurtové nápoje)
 - * Vyberajte si čerstvé ovocie namiesto sladkých pochutín, ako sú sušienky, koláče a čokoláda



Prečo? Samotné materinské mlieko poskytuje všetky živiny a tekutiny, ktoré bábätká potrebujú počas prvých 6 mesiacov zdravého rastu a vývoja. Výlučne dojčené deti sú odolnejšie voči bežným detským chorobám, akými sú infekcie dýchacích ciest a uší. V neskoršom veku je u tých, ktoré boli v detskom veku dojčené, menej pravdepodobné, že budú mať nadváhu alebo obezitu, alebo že budú trpieť neinfekčnými ochoreniami, ak je cukrovka, srdcové choroby a mŕtvica.

Prečo? Denná konzumácia rôznych celých (nespracovaných) a čerstvých potravín pomáha deťom a dospelým získať správne množstvo základných živin. Pomáha im tiež vyhýbať sa strave s vysokým obsahom cukrov, tukov a soli, čo môže viest k nezdrávemu pribieraniu (napr. nadváhe a obezite) a neprenosným ochoreniam. Zdravá a vyvážená strava je obzvlášť dôležitá pre rast a vývoj malých detí a pomáha starším ľuďom žiť zdravší a aktívnejší život.

Prečo? Zelenina a ovocie sú dôležitým zdrojom vitamínov, minerálov, rastlinných bielkovín a antioxidantov. Ľudia, ktorých strava je bohatá na zeleninu a ovocie, majú výrazne nižšie riziko obezity, srdcových chorôb, mŕtvice, cukrovky a niektorých druhov rakoviny.

Prečo? Tuky a oleje sú koncentrované zdroje energie a konzumácia najmä nesprávnych druhov tukov môže byť zdraviu škodlivá. Napríklad ľudia, ktorí jedia príliš veľa nasýtených tukov a trans-tukov, sa vystavujú vyššiemu riziku srdcových chorôb a mŕtvice. Transmastné kyseliny sa môžu prirodzene vyskytovať v niektorých mäsových a mliečnych výrobkoch, ale ich hlavným zdrojom sú priemyselne vyrábané trans-tuky (napr. čiastočne hydrogenované oleje), prítomné v rôznych spracovaných potravinách.

Prečo? Ľudia, ktorých strava obsahuje vysoký obsah sodíka (vrátene soli), majú väčšie riziko vysokého krvného tlaku, čo môže zvýšiť riziko srdcových ochorení a mŕtvice. Podobne tí, ktorých strava obsahuje veľa cukrov, majú vyššie riziko nadváhy alebo obezity a zvýšené riziko zubného kazu. Ľudia, ktorí znížia množstvo cukru vo svojej strave, môžu tiež znížiť riziko neprenosných ochorení, ako sú srdcové choroby a mŕtvica.

