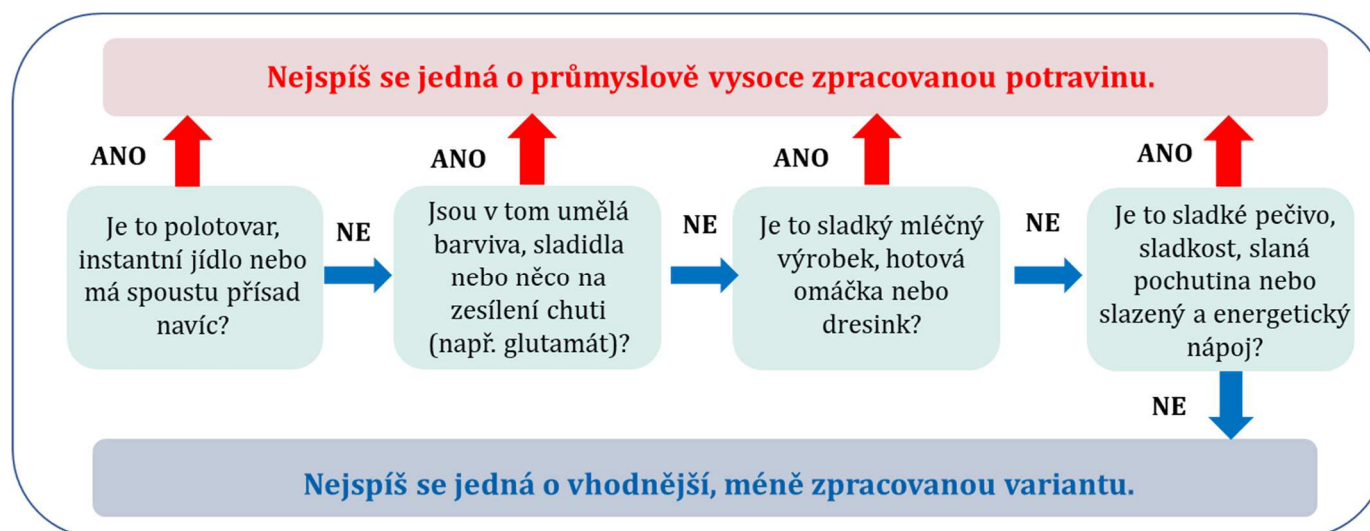


JAK POZNAT VYSOCE ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Mnoho potravin vypadá lákavě, ale tělu toho moc nepřináší. Toto jednoduché schéma vám pomůže rychle zjistit, jestli jde o vysoce zpracovaný výrobek, nebo spíš o hodnotnější variantu. Stačí si položit pár otázek a hned budete mít jasnější představu.

JAK PRACOVAT SE SCHÉMATEM

1. Vyberte jednu potravinu a projděte ji podle otázek ve schématu.
2. Pokud na některou z otázek odpovíte „ano“, potravina pravděpodobně patří mezi vysoce zpracované.
3. Vyzkoušejte to na více potravinách. Všimněte si, které z nich doma používáte nejčastěji.
4. U jedné zkuste najít lepší náhradu. Například místo slazeného jogurtu zvolte bílý s ovocem. Místo limonády voda s citronem.



POZNÁMKA

Toto schéma vám pomůže odhalit většinu vysoce zpracovaných potravin. Je ale dobré vědět, že vzhledem k obrovskému množství výrobků se může stát, že některý projde bez povšimnutí. Důležité je naučit se všimnout si znaků, které mají tyto potraviny společné, a postupně je poznávat i v běžném životě