

**DESATERO SPRÁVNÉ VÝŽIVY**

1. Člověk má jíst rozmanitě,

ať vyzkouší všechny chutě.

2. Bez ovoce, zeleniny

chyběly by vitaminy.

3. Dávno Římané věděli,

že nelze žít bez přízně Cerery. \*

4. Aby srdce mohlo bíti,

tuky nemožno pozříti.

5. Cukrú a též cukrování

nechejme hrdličkám k mání.

6. Rčení *Všeho příliš škodí*

platí, zejména o soli.

7. K správnému vývoji kostí

třeba píti mléka dosti.

8. Každý den 2 litry vody

ochrání od nepohody.

9. Maso je bílkovin plný zdroj,

tvoří svaly a ochrannou zbroj.

10. Únava a těžká hlava?

Jsou pryč!

Vivat! Pravidelná strava!

(\**Ceres* je jméno římské bohyně úrody a obilí, odtud také vznikl název cereálie)