

### **Výuka 7.3. Výživa v prevenci a nemoci**

1. Rešerže o vlivu středomořské diety, krétské diety a jiných v prevenci kardiovaskulárních onemocnění
2. DASH dieta – pro koho? Zjistěte si více
3. Sestavte jídelníček na týden na základě doporučení Evropské kardiologické společnosti nebo jiné oficiálně schválené diety. Dodržte všechny aspekty a spočítejte množství vlákniny, soli, tuků a bílkovin v jídelníčku.