

Pracovních dnů roku 2018	250
Pracovních dnů roku 2018	250
průden	8 hod
Pracovních dnů roku 2018	261 *

Čtvrtletí	Měsíc	Pracovní dny	Pracovní hodiny	Pracovní dny	Pracovní hodiny	Pracovní dny	Pracovní hodiny
IV.	Leden	1	176	2	160	3	150
		4	176	5	150	6	150
		7	176	8	150	9	150
	Únor	10	160	11	150	12	150
		13	160	14	150	15	150
		16	160	17	150	18	150
	Březen	19	160	20	150	21	150
		22	160	23	150	24	150
		25	160	26	150	27	150
	Duben	28	150	29	150	30	150
		1	150	2	150	3	150
		4	150	5	150	6	150
Máje	7	150	8	150	9	150	
	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
Červen	16	150	17	150	18	150	
	19	150	20	150	21	150	
	22	150	23	150	24	150	
Červenec	25	150	26	150	27	150	
	28	150	29	150	30	150	
	31	150					
Srpen	1	150	2	150	3	150	
	4	150	5	150	6	150	
	7	150	8	150	9	150	
Září	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
	16	150	17	150	18	150	
Říjen	19	150	20	150	21	150	
	22	150	23	150	24	150	
	25	150	26	150	27	150	
Listopad	28	150	29	150	30	150	
	1	150	2	150	3	150	
	4	150	5	150	6	150	
Prosinec	7	150	8	150	9	150	
	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
Pracovních dnů roku 2018		261 *	Pracovních dnů roku 2018		261 *	Pracovních dnů roku 2018	

Čtvrtletí	Měsíc	Pracovní dny	Pracovní hodiny	Pracovní dny	Pracovní hodiny	Pracovní dny	Pracovní hodiny
I.	Leden	1	176	2	160	3	150
		4	176	5	150	6	150
		7	176	8	150	9	150
	Únor	10	160	11	150	12	150
		13	160	14	150	15	150
		16	160	17	150	18	150
	Březen	19	160	20	150	21	150
		22	160	23	150	24	150
		25	160	26	150	27	150
	Duben	28	150	29	150	30	150
		1	150	2	150	3	150
		4	150	5	150	6	150
Máje	7	150	8	150	9	150	
	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
Červen	16	150	17	150	18	150	
	19	150	20	150	21	150	
	22	150	23	150	24	150	
Červenec	25	150	26	150	27	150	
	28	150	29	150	30	150	
	31	150					
Srpen	1	150	2	150	3	150	
	4	150	5	150	6	150	
	7	150	8	150	9	150	
Září	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
	16	150	17	150	18	150	
Říjen	19	150	20	150	21	150	
	22	150	23	150	24	150	
	25	150	26	150	27	150	
Listopad	28	150	29	150	30	150	
	1	150	2	150	3	150	
	4	150	5	150	6	150	
Prosinec	7	150	8	150	9	150	
	10	150	11	150	12	150	
	13	150	14	150	15	150	
Pracovních dnů roku 2018		261 *	Pracovních dnů roku 2018		261 *	Pracovních dnů roku 2018	

SLADKÝ ROK BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



Maximálně 6 kostek přidaného cukru denně

1 kostka cukru = 4 gramy

neobsahuje přidaný cukr

obsahuje přidaný cukr

prázdňné kalorie

Státní zdravotní ústav
 STRÁŽČE VÁŠHO ZDRAVÍ
 od roku 1925

VÁŠE ZDRAVÍ BUDE PEVNĚJŠÍ, ZUBY ZDRAVĚJŠÍ, ÚSMĚV KRÁSNĚJŠÍ A TĚLO ŠTÍHLĚJŠÍ...



PROČ JE ROZDÍL MEZI PŘIROZENĚ SE VYSKYTUJÍCÍMI CUKRY A CUKRY PŘIDANÝMI V PRŮBĚHU VÝROBY A PŘÍPRAVY POTRAVIN?

Cukr se přirozeně vyskytuje pouze v ovoci, zelenině, neochuceném mléce a mléčných výrobcích, medu a míze stromů (javorový sirup).

Příroda s jednoduchými cukry šetří. Člověk však díky své vynalézavosti dokáže do potravin cukr přidávat.

Lidský organismus neumí rozlišit cukry přidané (jednoduché) a cukry přirozeně se vyskytující v potravinách.

Cukry přidané do potravin však představují pro organismus pouze příjem energie. V takovém případě hovoříme o „**prázdných kaloriích**“. Energetická hodnota potravin s přidanými cukry výrazně převažuje nad jinou výživovou hodnotou potraviny.

V potravinách, které přirozeně obsahují cukr, je i řada významných a prospěšných látek jako např. vláknina, vitamíny, minerální látky, bílkoviny, draslík, vápník apod. Přínos těchto látek zvyšuje výživovou hodnotu potraviny. To je rozdíl mezi cukry přirozeně obsaženými v ovoci, zelenině nebo neochucených mléčných výrobcích a cukry přidanými do potravin a nápojů.

Pokud denně sníte 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny, dále vypijete sklenici mléka a sníte jogurt, dodáte tělu kromě jiných živin i dostatek přirozeně se vyskytujících cukrů. Je pak již jen malý prostor na „mlsání“. Světová zdravotnická organizace doporučuje maximálně 25 g přidaného cukru denně, to je pro představu 6 kostek cukru.

Pravidelnou konzumací nadměrného množství přidaného cukru dodáváte tělu mnoho energie navíc. Pokud není vydána dostatečně intenzivní pohybovou aktivitou, pak se tato energie ukládá v podobě tuků a vzniká nadváha a obezita.