

SVETOVÝ DEŇ POTRAVY

16. 10. 2019

Heslo: „Zdravá strava pre svet bez hladu“

- tento deň si pripomíname každoročne už od r. 1979, keď bol vyhlásený na konferencii Organizácie Spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO),
- každoročne pripadá na 16. október,
- ide o jeden z medzinárodne uznávaných dní i podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO),
- má za úlohu informovať verejnosť o aktivitách FAO,
- poukazuje na problematiku globálnej potravinovej bezpečnosti a nedostatku či dostupnosti potravín vo svete,



Zdravé stravovanie:

- systém, ktorý kvantitou aj kvalitou živín, úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom prijímania denných jedál zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov = výživovo hodnotná strava so správnym pomerom základných zložiek (bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny a minerálne látky),
- výživa ovplyvňuje zdravotný stav od 40 do 80 %,
- do stravy pridávajme tradičné, miestne pestované a sezónne potraviny, aby sa podporila biodiverzita,
- mnohí z nás nepripravujú jedlo doma kvôli rušnému životnému štýlu; odborníci potvrdili, že ľudia, ktorí preferujú stravovanie sa v spoločnosti sú zdravší, menej často trpia poruchami príjmu potravy či nadváhou a obezitou,
- vyhýbajme sa stravovaniu v stánkoch rýchleho občerstvenia,
- pri výbere potravín sledujme informácie na štítkoch (obsah soli, cukrov, tukov, množstvo kalórií),
- nenechajme sa ovplyvniť obalmi potravín, dávajme pozor na ich výživnú hodnotu,
- jedzme pravidelne, aspoň 5x denne (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera),
- jedzme denne veľa čerstvej, zrelej, sezónnej zeleniny a ovocia,
- do stravy pridávajme viac strukovín, orechov a celých zŕn; strukoviny a orechy sú skvelým zdrojom rastlinných bielkovín,
- obmedzme potraviny a nápoje s vysokým obsahom cukru
- znížme príjem soli,
- skúsme vymeniť „biele“ rafinované potraviny za „hnedé“, oveľa výživnejšie (hnedá ryža, celozrnná múka a chlieb),



- zvýšme príjem vlákniny,
- uprednostnime nenasýtené tuky (v rybách, orechoch a slnečnicovom, sójovom či olivovom oleji); obmedzme príjem nasýtených tukov (v masnom mäse, masle),
- dodržiavajme pitný režim (ideálne čistá voda, bylinkové nesladené čaje, čerstvé šťavy z ovocia a zeleniny...),
- zásady správneho a zdravého stravovania je potrebné osvojiť si už v detstve,
- správna výživa v detstve je základným krokom v predchádzaní chorôb v dospelosti,
- dieťa získava stravovacie návyky a postoje k jedlu najmä v rodine, ak rodina vedie dieťa k správnym stravovacím návykom, zdravá výživa sa môže pre dieťa stať úplne prirodzenou,
- najčastejšie chyby v stravovaní detí sú nadmerný energetický príjem potravy, nedostatočná konzumácia ovocia, zeleniny, rýb a aj nesprávny stravovací režim,
- následky nesprávnej výživy detí a mládeže sa môžu prejavovať poruchami rastu a vývinu, vznikom obezity, zubného kazu alebo chudokrvnosti,

Nezdravé stravovanie:

- vyznačuje sa vysokým obsahom energie, tuku, cukru, soli a nízkym obsahom vlákniny, vitamínov a minerálnych látok v potravinách,
- nadmerná konzumácia jedla, veľké porcie jedál,
- nepravidelné stravovanie, s jednou až dvoma dávkami denne,
- rýchle a hltavé jedenie,
- jedenie ako odmena, zo zvyku, bez prítomnosti hladu, pri strese, či z dlhej chvíle,
- vyšší energetický príjem vo večerných hodinách,
- nedostatočný pitný režim, prípadne vysoký príjem sladených nápojov,

Jedlo nás všetkých spája.

Pomôžme ľuďom znovu sa spojiť jedlom pre zdravý životný štýl, zdieľaním našich vedomostí a skúseností s rodinou, priateľmi a kolegami.

Naučme sa vymieňať si recepty, pestovať svoje vlastné jedlo alebo organizovať večere s priateľmi.

