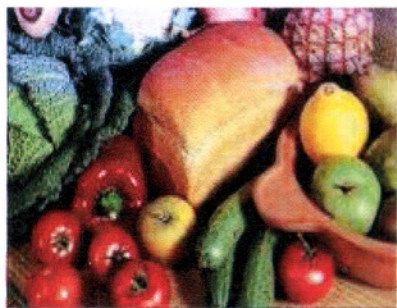


Svetový deň potravy

16. október 2011



Výživa našej populácie je energeticky nadmerná a predovšetkým obsahom živín nevyvážená. Pri pohľade na posledné desaťročie má priemerný Slovák približne o 15 % vyšší prísun energie ako potrebuje. Spotreba tukov je v priemere asi o 45 % vyššia ako sú odporúčané dávky. Tie sa často konzumujú vo forme tzv. skrytých tukov - súčasti mäsových, vysoko tučných mliečnych, pekárenských a cukrárenských výrobkov. Súčasne trpí slovenská populácia nedostatočným prívodom minerálnych látok, predovšetkým vápnika, niektorých vitamínov a vlákniny. Tieto deficity súvisia s nedostatočnou spotrebou mlieka a mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny, strukovín a celozrnných obilnín.



Jeden z medzinárodne uznávaných dní podľa Svetovej zdravotníckej organizácie. Každoročne poukazuje na problematiku globálnej potravinovej bezpečnosti a nedostatku či dostupnosti potravín vo svete. Deň 16. október ako Svetový deň potravy alebo Svetový deň výživy sa zapísal do dejín v roku 1979. V ten rok bol vyhlásený na konferencii Organizácie Spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo FAO – Food and Agriculture Organisation of the United.

Všeobecné zásady zdravého stravovania

- Jedzte pestrú stravu, zaručíte tým dostatočný a vyvážený príjem všetkých potrebných živín.
- Udržujete si optimálnu telesnú hmotnosť a to primeraným množstvom potravy a pohybom.
- Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom tuku, hlavne živočíšneho.
- Obmedzte spotrebu tučného mäsa a údenín.
- Obmedzte spotrebu cukru.
- Konzumujte dostatočné množstvo ovocia, zeleniny a potravín pripravených z celozrnných obilnín.
- Obmedzte príjem kuchynskej soli. Slanú chuť nadradte rôznymi koreniami.
- Prijímajte dostatok tekutín: 2 – 2,5 litra denne si rozložte rovnomerne počas dňa.
- Ak pijete alkoholické nápoje, pite s mierou.