

Svetový deň potravy




16. október 2021


Téma: „Naše konanie je naša budúcnosť. Lepšia produkcia, lepšia výživa, lepšie životné prostredie a lepší život“.


Budúcnosť jedla je v našich rukách


Udržateľný agropotravinársky systém je taký, v ktorom je k dispozícii množstvo dostatočných, výživných a bezpečných potravín za dostupnú cenu pre každého a nikto nie je hladný ani netrpí žiadnou formou podvýživy. V skutočnosti prináša potravinovú bezpečnosť a výživu pre všetkých, bez toho, aby boli ohrozené hospodárske, sociálne a environmentálne základy pre ďalšie generácie. **Vedie k lepšej produkcii, lepšej výžive, lepšiemu životnému prostrediu a lepšiemu životu pre všetkých.**

Jedlo, ktoré si vyberieme a spôsob, akým ho konzumujeme, ovplyvňuje naše zdravie a zdravie našej planéty.

 Viac ako **3 miliardy ľudí** (takmer 40% svetovej populácie) **si nemôže dovoliť zdravú výživu.**

 Takmer **2 miliardy ľudí trpí nadváhou alebo obezitou** v dôsledku zlej stravy a sedavého spôsobu života.

 Svetové potravinové systémy sú v súčasnosti zodpovedné **za viac ako 33% globálnych antropogénnych emisií skleníkových plynov.**







 **14% svetových potravín sa stratí** v dôsledku nedostatočného zberu, manipulácie, skladovania, tranzitu a **17% sa vyhodí na spotrebiteľskej úrovni.**



Zdravá výživa je nevyhnutnou súčasťou zdravého životného štýlu. Základnou podmienkou pri realizácii zdravej výživy je **striedmosť v jedení**. Zodpovedajúca **energetická hodnota** denne konzumovanej potravy má byť rozdelená **na 4 až 6 jedál denne**, porcie majú obsahovať porovnateľné množstvá potravy. **Jesť sa má v klude, a v príjemnom prostredí, nefajčiť, a nepiť väčšie množstvo alkoholu.**

Odporúčané zloženie stravy predstavuje pyramída zdravej výživy.

Zásady pre zdravé stravovanie

-  Zaradte do svojho jedálnička vlákninu, zvýšte dennú spotrebu celozrnej múky, strukovín, ovocia a zeleniny.
-  Zvýšte konzumáciu rýb na 1-2 krát týždenne.
-  Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom tuku, predovšetkým živočíšneho.
-  Obmedzte spotrebu cukru a príjem kuchynskej soli.
-  Prijímajte dostatok tekutín, 2–2,5 litra denne si rozložte rovnomerne počas dňa.
-  Udržujte si optimálny index telesnej hmotnosti (BMI index).

