

16. OKTÓBER - **DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY**

*„Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie“
La Rochefoucauld*

Október je mesiac, v ktorom sa oveľa viac skloňuje slovné spojenie – zdravá výživa. Avšak, nie každý z nás si pod týmto pojmom predstaví to isté. V niekom toto slovné spojenie evokuje predstavu ovocia, zeleniny, u iného syry, mlieko, ale sú aj takí, ktorí si predstavia plný tanier dobrého jedla.

Jednou z najdôležitejších vecí k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda. Práve preto sme si 16. októbra na našej škole pripomenuli Svetový deň zdravej výživy. Spoločne sme pripravili pestrý zdravý stôl s lákavými dobrotami, na ktorom nechýbali - špaldový chlebík bez droždia, viacvrstvná vianočka, energy guľičky, ananásovo-mrkvové muffiny, jablkové prekvapenie, fazuľovo-zeleninový šalát, ovocný šalát s kokosom, zelerový šalát s ananásom, vynikajúce nátierky a to fazuľová a avokádová. Počas obedňajšej prestávky začali žiaci s degustáciou pripravených dobrôt.

Všetky aktivity v rámci Svetového dňa zdravej výživy sa nám vydarili a dúfame, že aspoň v tento deň sme sa všetci zamysleli nad znením príslovia: **Zdravá výživa je základ zdravia.**

Všetkým srdečne **ĎAKUJEME!**

Kolektív ŠJ