

Svetový deň potravy



energeticky nadmerná a
vyvážená. Pri pohľade na
ý Slovák približne o 15 %

vyšší príjem 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 príivodom 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.



6



*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.