

## Ešte raz o Týždni plnom zdravia

Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré prispievajú k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú často zabúdame alebo informácie o nej jednoducho ignorujeme.

Ovocie a zelenina – sú zdravé, šťavnaté, chutné, farebné.... Počas nášho Týždňa zdravej výživy v dňoch od 16. októbra do 20. októbra 2017 sme sa o tom mohli presvedčiť. Počas neho mali žiaci možnosť obdivovať a okúsiť plody jesene, pokúsiť sa zvládnuť deň bez sladkostí, či ochutnať výborný bylinkový čaj. Týždeň zdravej výživy sa niesol v znamení chutnej zdravej desiaty a osvety o zdravej výžive. Žiaci počas neho dokázali, že sa vedía zdravo, racionálne a pritom chutne stravovať a možno si mnohí aj uvedomili, že lepšie ako sladkosť alebo čipsy je práve jablčko alebo mrkva, či paradajka. Určite je chutnejšia desiatka z celozrnného chlebička ako z bieleho pečiva. No najväčší problém je, že žiaci nedokázali odolať sladkostiam. Nie je asi možné a ani správne sladkosti úplne zakázať, no môžu sa zvoliť zdravšie varianty. Vhodné sú napríklad müsli tyčinky bez plevy, rôzne ovocné šaláty, sušené neprisládzané ovocie, oriešky alebo kvalitná čokoláda s vysokým obsahom kakaá. Potraviny obsahujúce cukor sú „rizikové“ aj z dôvodu návyku na sladkú chuť.

Aj toto sme zistili počas Týždňa zdravej výživy a tak dúfame, že aspoň niektorí žiaci si túto skutočnosť uvedomili a svoje stravovacie návyky aspoň poopravia, ak nie úplne zmenia.

Tak ako pohyb, tak aj zdravá strava výrazne ovplyvňuje kvalitu nášho života, aj keď sa to nemusí prejaviť v mladom veku. Ale telo si „pamätá“ veľa a raz nám to možno vráti. Tak prečo ho radšej „nepotešiť“ tou správnou stravou?! ☺

