

Týždeň zdravej výživy

Výživa je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie. Poskytuje krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou sa podieľa na výslednom výživovom stave človeka.

Svetový deň výživy vyzýva k spolupráci, aby sa základné ľudské právo, právo na potraviny, zabezpečilo všetkým obyvateľom planéty. Zároveň nadväzuje na Svetový potravinový summit z roku 1996, na ktorom účastníci a účastníčky prijali za cieľ zníženie počtu hladujúcich vo svete. Agentúra Reuters priniesla nedávno správu, že iba vo východnej Afrike hrozí smrť hladom viac ako 800 tisíc deťom. Jedlo, vodu a ďalšiu pomoc potrebuje v dôsledku dlhého sucha a konfliktov len v Južnom Sudáne, Somálsku, Etiópii a v Keni viac než 15 miliónov detí.

Náš týždeň zdravej výživy nás mal nasmerovať k tomu, ako sa správne stravovať, ako si uvedomiť, že ovocie je zdravšie ako cukríky alebo čipsy a bylinkový čaj zdravší ako sladké vody či džúsy. Naše zdravé recepty zverejnené na nástenke nám mali dať malý návod, ako sa správne stravovať. Určite si málokto uvedomil, že sú na svete miesta, kde deti stále hladujú. Vážme si teda jedlo, ktoré máme, a snažme sa, aby sa stalo vzácnym zdrojom pre naše zdravie.

Od 21. októbra do 25. októbra 2019

GYMLEŤÁCKY

Týždeň zdravej výživy

Ovocie a zelenina - sú zdravé, šťavnaté, chutné, farebné....

Počas nášho Týždňa zdravej výživy skúste splniť nasledovné:

PONDELOK: ponúkni ovocie všetkým okolo seba

UTOROK: desiata plná celozrnného chlebička a zeleniny ti určite bude chutiť viac ako sladkosti

STREDA: dáme si radšej bylinkový čaj alebo čistú vodu, nie kofolu ani džús

ŠTVRTOK: vydržíme bez sladkostí

PIATOK: ponúknem svoj najlepší recept aj ostatným a zverejním ho na nástenke na dverách do jedálne školy