

Světový den zdravé výživy

16. října jsme našim žákům a strážníkům připomněli významný den, Světový den zdravé výživy.

Proč si tento den připomínáme?

Světový den výživy

Každoročně je od roku 1981 ve více než 150 zemích světa připomínán 16. říjen jako Světový den výživy. Slaví se na základě rozhodnutí konference OSN pro výživu a zemědělství (FAO) z roku 1979, ve výroční den založení této organizace v roce 1945. Světový den výživy je věnován boji proti hladu v rozvojových zemích. Podle zdrojů OSN umírá denně hladem nebo na nemoci způsobené hladem 24 000 lidí, z toho tři čtvrtiny jsou děti mladší 5 let.

Mnohé země, včetně České republiky, ale mají problém opačný. Je jím nadměrný příjem energie a obezita. Rozdíl je i v příčinách úmrtnosti. Oproti rozvojovým zemím jsou v ekonomicky vyspělých státech nejčastější příčinou úmrtí nemoci srdce a cév. Platí to i pro naši republiku, kde na tyto choroby umírá polovina populace, denně je to téměř 200 lidí. V České republice jsou i přes jistá zlepšení v posledních letech údaje o nemocnosti a úmrtnosti na srdečně-cévní onemocnění a o střední délce života stále méně příznivé než ve vyspělejších zemích. Jedním z důvodů jsou nevhodné stravovací zvyklosti (nadměrný energetický příjem, vysoká spotřeba nevhodných tuků, jednoduchých cukrů, soli a živočišných potravin a na druhé straně nízká spotřeba ovoce, zeleniny a ryb). Nevhodný způsob stravování spolu s nedostatkem pohybové aktivity může vést ke zvýšenému výskytu rizikových faktorů, mezi které patří obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi a onemocnění cukrovkou. (zdroj: internet)



Naše menu pro dnešní den

Polévka - z cizrny kvěťáku a brokolice

Hlavní jídlo - zapečené špecle s kuřecím masem, čerstvou zeleninou a sýrem

Doplňek - hroznové víno, mléko, pomerančový nápoj, nebo neslazená voda



Jídlo obsahovalo nutričně vyváženou skladbu, jako vždy bylo připraveno z čerstvých surovin a zeleniny. Naším strážníkům moc chutnalo!