

# SVETOVÝ DEŇ VÝŽIVY

Svetový deň výživy sa oslavuje každý rok 16. októbra na pamiatku založenia Organizácie pre výživu a poľnohospodárstva Spojených národov (FAO) v roku 1945. Svetový deň výživy si kladie za cieľ zvýšiť povedomie verejnosti o situácii vo svete a povzbudiť ľudí na celom svete, aby prijala opatrenia proti hladu.

V roku 2009 bola na svete dosiahnutá kritická hranica jednej miliardy hladných ľudí zapríčinená z časti kvôli rastúcim cenám potravín a finančnej krízy.

S touto témou úzko súvisia aj správne stravovacie návyky.

Jednou dôležitých vecí k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa.

V každom veku je vyvážená strava veľmi dôležitá. Potrebný je dostatok: - vitamínov, minerálov, bielkovín a vlákniny .Naša strava musí byť z časti zastúpená i tukmi, pomáhajú totiž dopravovať vitamíny v krvi.

## Mali by sme dodržiavať aj tieto zásady:

Nepiť!

Nefajčiť!

Nedrogovať!

Vyhýbať sa stresu!

## Nezabúdať na pohyb a výdatný spánok!

Keď nie sme v duševnej pohode, naše telo nie je schopné prijať toľko dôležitých látok, koľko sa v našej strave nachádza. ALE, všetko treba jesť s mierou. Stará ľudová múdrosť vraví: Raňajky zjedz sám, obed si rozdeľ s priateľom a večeru daj nepriateľovi.

16. október nám má pripomenúť, že život každého človeka je jedinečný, neopakovateľný a nenahraditeľný. Preto by si ho mal každý z nás dostatočne vážiť.

Naši žiaci sa o tejto téme porozprávali s vyučujúcimi na hodinách etickej výchovy. Na informatívnej tabuli mali úlohu do ktorej sa mohol zapojiť každý žiak a ukázať, že vie, čo patrí do zdravej a čo do nezdravej výživy.