

Svetový deň výživy

16.októbra 2021 sme si pripomenuli **Svetový deň výživy**. Tento deň je jeden z medzinárodne uznávaných dní podľa Svetovej zdravotníckej organizácie a zapísal sa do dejín v roku 1979. Uznávajú ho vo viac ako 150 krajinách po celom svete, vrátane Slovenska. Výživa ovplyvňuje zdravotný stav od 40 do 80 %. Vyvážená výživa tvorí systém zodpovedajúci odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov. Je biologicky hodnotná a obsahuje vyvážený pomer bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov a minerálnych látok.

Témou tohtoročného Svetového dňa výživy bolo heslo: „Budúcnosť potravín je v našich rukách.“ Pri tej príležitosti, by sme mohli spomenúť niekoľko faktov, ktoré uvádza FAO (Svetová organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo).

Agropotravinársky systém je komplexný termín, o ktorom si možno myslíme, že sa nás netýka. Ale viete, že na ňom závisí náš život? Vždy, keď jete, stávate sa súčasťou tohto systému. Jedlo, ktoré si vyberieme a spôsob, akým ho vyrobíme, pripravíme a skladujeme, nás robí spoluzodpovednými za jeho fungovanie.

Viac ako 3 miliardy ľudí (takmer 40 % svetovej populácie) si nemôže dovoliť zdravú stravu a skoro 2 miliardy ľudí trpia nadváhou alebo obezitou kvôli nesprávnej výžive a sedavému životnému štýlu.

Svetový agropotravinársky sektor zamestnáva viac ako 1 miliardu ľudí. To je viac, ako ktorékoľvek iné odvetvie.

Drobní poľnohospodári vyprodukujú celosvetovo viac ako 33 % potravín a to aj napriek chudobe, nedostatočnej finančnej podpore, nedostatočnému vzdelaniu a techniky.

Svetový potravinársky priemysel je zodpovedný za viac ako 33 % produkcie skleníkových plynov.

Až 14 % vyprodukovaných potravín sa znehodnotí v dôsledku nesprávneho zberu, manipulácie, skladovania a prepravy a 17 % je znehodnotených na spotrebiteľskej úrovni. Keď plytváme jedlom, plytváme aj zdrojmi – pôdou, prácou, vodou, energiou a peniazmi.

Až 10 % populácie je ohrozených potravinami, ktoré sú kontaminované baktériami, vírusmi, parazitmi alebo toxickými látkami.

Trpí aj biodiverzita. Pôda sa znehodnocuje pôsobením intenzívneho poľnohospodárstva a rastúcej spotreby potravín náročných na zdroje. Prírodné ekosystémy sa premieňajú na polia a pasienky.

Udržateľný agropotravinársky komplex je taký, ktorý ponúka dostatok, výživných a bezpečných potravín za dostupnú cenu pre každého, nikto nie je hladný ani netrpí žiadnou formou podvýživy. Zabezpečujú potravinovú bezpečnosť a výživu pre všetkých, bez toho, aby boli ohrozené hospodárske, sociálne a environmentálne základy, pre nasledujúce generácie. Vedú k lepšej produkcii, lepšej výžive, lepšiemu stavu životného prostredia a lepšiemu životu pre všetkých. Potrebujeme udržateľné poľnohospodárstvo, ktoré je schopné do roku 2050 užiť 10 miliárd ľudí.

Spôsob, akým vyrábame, konzumujeme a, bohužiaľ, plytváme potravinami, si na našej planéte vyžiada vysokú daň a vytvára zbytočný nátlak na prírodné zdroje, životné prostredie a klímu. Produkcia potravín príliš často degraduje alebo ničí prirodzené biotopy a prispieva k vyhynutiu druhov. Takáto neefektívnosť nás stojí miliardy dolárov, ale čo je najdôležitejšie, dnešné

agropotravinárske systémy odhaľujú hlboký nepomer v našej spoločnosti. Tri miliardy ľudí si nemôžu dovoliť zdravú výživu, pričom nadváha a obezita na celom svete stále narastá. (fao.org)

Na svete je v súčasnosti viac ako 870 miliónov ľudí, ktorí hladujú. Jeden človek z deviatich nemá dostatok potravín. Paradoxne však každý rok vyhodíme také množstvo potravín, že by sme z nich mohli plnohodnotne nakrmiť 3 miliardy ľudí. Znamená to, že by sme mohli nakrmiť úplne všetkých hladujúcich ľudí na svete - a teraz pozor - ŠTYRIKRÁT! Myslíme na to, keď budeme chcieť nabadúce niečo vyhodiť do koša. (fitshaker.sk)



V spolupráci so školskou jedálňou prebiehal od 18.10.2021 „**Tematický týždeň zvýšenej konzumácie ovocia a zeleniny**“. Pracovníci kuchyne SZŠ pripravili chutné polievky-špenátovú, karfiolovú, zemiakovú, juhočeskú kulajdu. Z hlavných jedál sme si pochutnali na zeleninových lievancoch starej mamy, kuracom šaláte so zeleninou, cukete a šampiňónoch na paradajkách a v čerstvej podobe nám nielen vitamíny a minerálne látky dodali mrkvový šalát s ananásom, jablká, banány. Ďakujeme.



Žiaci 3.A v odbore asistent výživy, Ing. Lucia Špiláková, Ing. Monika Vráblová, Ing. Martina Paučová