

Světový den výživy

Kampaň #zerohunger

Světový den výživy (World Food Day) je dnem akcí proti hladu. Byl ustanoven specializovanou agenturou OSN – Organizací pro výživu a zemědělství – v roce 1979. Slavit se začal o dva roky později, 16. října 1981.

Organizace pro výživu a zemědělství si klade za cíl dosáhnout dostatku hodnotné a racionální stravy pro obyvatele na celém světě. V souvislosti s letošní kampaní #zerohunger (Stop hladovění) poukazuje na dva souběžné celosvětové problémy ve výživě a stravování.

- 1. Přetrvávající nedostatek potravy v rozvojových zemích**
 - přes 800 milionů lidí na světě trpících hladu
- 2. Nezdravá strava a přejídání se u obyvatel vyspělých států**
 - 670 milionů dospělých a 120 milionů chlapců a děvčat (ve věku 5 – 19 let) jsou obézní
 - 40 milionů dětí mladších pěti let mají nadváhu



Obrázek: <https://images.unsplash.com/photo-1521986329282-0436c1f1e212?ixlib=rb-1.2.1&ixid=eyJhcnBfaWQiOjE5MDd9&auto=format&fit=crop&w=1955&q=80>

Nárůst prevalence osob s nadváhou a obezitou každým rokem stoupá stejně tak, jako dostupnost informací o výživových doporučeních pro zdravý a aktivní životní styl. Vezměme své zdraví do vlastních rukou, zajímejme se, zjišťujme, čtěme.

Tipy pro zdravý životní styl:

- ✓ Konzumujte zeleninu, ovoce, ořechy, potraviny bohaté na vlákninu a celozrnné produkty
- ✓ Snižte příjem průmyslově zpracovaných potravin a před-připravených pokrmů
- ✓ Snižte celkový příjem soli, jednoduchých cukrů a nasycených tuků
- ✓ Zajímejte se o složení a výživovou hodnotu jídla, které konzumujete
- ✓ Nenechte se zmást reklamou a obalovým marketingem jednotlivých produktů
- ✓ Znalost čtení etiket napomáhá správnému výběru potravin
- ✓ Dejte přednost lokálním produktům a sezónním potravinám
- ✓ Správným uchováváním potravin zajistíte jejich čerstvost
- ✓ Do zaměstnání si přineste doma připravené jídlo

Jídlo nás spojuje. Nebojte se sdílet své znalosti a zkušenosti s ostatními. Organizujte společné večeře, vyměňujte si recepty. Vyhledejte odborníky, výživové specialisty, pokud hledáte otázky na odborná témata. I „zdravé jídlo“ může být zábava.



Obrázek: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/faoweb/wfd/2019/take_action_imgs/Life-choices.jpeg

Více informací ke Světovému dni výživy nalezte na oficiálních webových stránkách [Organizace pro výživu a zemědělství](#)