

## **Světový den výživy 16. říjen**

Světový den výživy vznikl již v roce 1979, slavit se ovšem začal až po 2 letech. V tento den bychom si měli připomenout stálý problém nedostatku potravy v některých rozvojových zemích, kde často na hlad a podvýživu umírají zejména děti. S tím souvisí problém, který je opačný a týká se "vyspělé" části světa – obezita, přejídání se, plýtvání potravinami.

Fakta: 840 milionů lidí hladoví, dvě miliardy trpí podvýživou. Špatná výživa se odráží i v nadváze – týká se 1,4 miliardy lidí, z toho je 1/3 obézních. Je to velký důvod k zamyšlení i k promyšleným konkrétním krokům na úrovni států i v mezinárodním měřítku.

Letošní téma dne výživy je „Zdravé rostliny pro zdravou planetu – pro odolnější potravinové systémy“.

Téma výživy je velmi široké a dostupných informací je nepřeborné množství. Mýty o potravinách, dezinformace a polopravdy o výživě, kterými je v poslední době veřejnost zahrnována, komplikují osvětu v oblasti výživy. Názory na výživu, na tzv. "zdravé či nezdravé" potraviny, se různí a vedou i k závažným **omylům** matoucích veřejnost přes internet a média.

Možná bychom se jen laicky v tento den mohli zamyslet nad tím, jak nakládáme s potravinami, jaké potraviny si vybíráme, nakupujeme a konzumujeme....



Zdroj: Internet