

16. október

Svetový deň POTRAVY

Ide o jeden z medzinárodne uznávaných dní podľa WHO. Každoročne poukazuje na problematiku globálnej potravinovej bezpečnosti a nedostatku či dostupnosti potravín vo svete.

„Jedlo je ingrediencia, ktorá spája ľudí“





150 krajín sveta

si pripomína **Svetový deň potravy**
na podporu tých, ktorí trpia hladom
a potrebujú pomoc na zaistenie a
dostupnosť potravín

Jedlo je základné ľudské právo



Trpí chronickým
podvýživou

820 miliónov ľudí



Obezitou trpí

672 miliónov ľudí



Zomrie na podvýživu

60% žien

a takmer **5** miliónov detí



Nadváhou trpí

1,3 miliarda ľudí



8 dôvodov prečo svet by bol lepší bez hladu

1

Mohlo by sa zachrániť **3,1 miliónov životov detí** ročne.



Matky s dobrou výživou majú zdravšie deti so silnejším imunitným systémom.



3

Ak by nebola podvýživa detí, zvýšilo by sa **HDP na 16,5%** v rozvojových krajinách.



4

Investované 1 euro na prevenciu hladu vo svete by zabezpečilo **zisk 15 až 139 eur.**





8 dôvodov prečo svet by bol lepší bez hladu

5 Správna výživa v skoršom veku by mohla **zvýšiť 46%** životných zárobkov a aj viac.



7 Odstránenie **detskej úmrtnosti na podvýživu a hlad** by mohlo **zvýšiť pracovnú silu o 9,4%**.



6 Zníženie deficitu **železa** vo výžive populácie by mohlo **zvýšiť pracovnú produktivitu o 20%**.



8 Svet bez hladu môže vybudovať **lepší, bezpečnejší a prosperujúci svet pre všetkých**.

5 TIPOV zdravej výživy



1

Presedlajte na **zdravšie a menej kalorické potraviny.**



4

Doprajte si **výdatný pitný režim**, smäd zahaste nekalorickými nápojmi.



3

Správne **delený tanier** má tvoriť **50% zeleniny**, **25% nízkotučných bielkovín** a **25% sacharidovej prílohy.**



2

Doprajte si **podstatne viac rastlinnej stravy** – zeleniny, strukovín, ovocia, cerealií **ako živočíšnej stravy** – mäso, údeniny, maslo, smotana a mastné syry.

5

Pravidelne a často sa hýbte: každý druhý deň 7-tisíc až 10-tisíc krokov, 1- 2 krát do týždňa si dajte **intenzívnejšie aeróbne a posilňujúce cvičenie.**