

**„Jesť to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie,“** povedal jeden známy francúzsky prozaik.

Vedeli ste, že 16. október je dňom zdravej výživy? Základnou myšlienkou je pripomenúť si, že zdravé stravovanie je neoddeliteľnou súčasťou dlhého, zdravého a plnohodnotného života. Lekári i výživoví odborníci zdôrazňujú, že zdravá strava je v dnešnej dobe veľmi dôležitá pre telesný a duševný vývin detí a dospievajúcich, povzbudzuje nervový systém, minerálmi a vitamínmi posilňuje náš organizmus. Vedieť sa orientovať v záplave potravín zabalených do lákavých obalov, rozumne odolať reklame, ktorá ponúka „superzdravé a výživné“ sladkosti, je dnes oveľa ťažšie ako v minulosti, kedy bol výber potravín omnoho jednoduchší. A práve správna výživa od útleho

veku zohráva významnú úlohu v prevencii vzniku rôznych poškodení zdravia prejavujúcich sa často až v dospelosti či starobe. Podľa potravinovej pyramídy by mali 40% nášho denného príjmu tvoriť potraviny zo skupiny obilniny, chlieb, ryža, cestoviny. 35% by mali tvoriť ovocie a zelenina, 20% mlieko, mliečne výrobky, mäso, strukoviny a orechy a iba 5% tuky, oleje a sladkosti. Samozrejme nesmieme zabúdať na dostatočný príjem tekutín. Dôležitý je tiež správny pomer jedla na tanieri a pravidelnosť samotného jedenia. Základom sú 3 hlavné jedlá – raňajky, obed, večera. Odborníci radia jesť maximálne 1 až 2 menšie porcie medzi hlavnými jedlami, desiatu a olovrant. Naším cieľom pri zdravom stravovaní by malo byť dosiahnutie nižšieho energetického príjmu. Medzi škodlivé a telo deštruktívne patria živočíšne tuky, alkoholické a kofeínové nápoje, fajčenie.



jadierka, práve v nich je uložený tento stopový prvok. Jablko si svoj svetový deň určite zaslúži, pretože patrí medzi najzdravšie druhy ovocia. Je to typické jesenné ovocie a vieme si ho vychutnať vo viacerých formách – priamo zo stromu, v podobe výživy, kompótu, marmelády, šťavy, v sušenej forme,... dokonca sa zistilo, že najobľúbenejším múčnikom na svete je jablkový závin. Jablko je nášmu zdraviu veľmi prospešné, má protizápalové, mikrobiologické a krvotvorné účinky. Vedeli ste, že po jablkách sa dá voňať? Skutočne. Aromatické látky z jabĺk prestupujú našim telom a uvoľňujú sa skrz vlasy a pokožku. Ďalšou zaujímavosťou je bezpochyby fakt, že najstarší a najznámejší príbeh na svete, príbeh o Adamovi a Eve, sa týka práve jablka.

**AĎA**



**Sladké, voňavé, šťavnaté...jablko, vitamínový poklad. Vedeli ste, že aj jablká majú svoj deň? Je to 21. október.**

Jablko obsahuje až 13 vitamínov. Ich prevažná časť sa nachádza v šupke alebo tesne pod ňou., preto by sme jablká mali konzumovať neošúpané. Ak si chcete dopriať aj dávku jódu, nevyhadzujte ani

# ZDRAVÁ STRAVA