

## **Svetovni dan hrane 2011**

Vsako leto od leta 1979 obeležujemo 16. oktober kot svetovni dan hrane.

Organizacija združenih narodov za kmetijstvo in hrano (FAO) je ob letošnjem Svetovnem dnevu hrane izbrala slogan **“Cena hrane – od krize do stabilnosti”**.

### **Cene hrane se zvišujejo tudi v Sloveniji**

#### **Kako se lahko kakovostno in ceneje prehranjuje?**

- S premišljenim odločanjem za nakup kakovostne hrane.
- Z vseživljenjskim izobraževanjem o zdravem načinu prehranjevanja.
- S poznavanjem pravic potrošnik

Prebivalec Slovenije je leta 2010 porabil povprečno 121 kg žit, 91 kg zelenjave, 70 kg krompirja, 93 kg mesa in 36 kg sladkorja, 10 kg jajc

#### **Zaužijemo preveč soli in maščob, premalo pa sadja in zelenjave**

Po mnenju strokovnjakov, prehranjevalne navade Slovencev večinoma niso dobre. Otroci in mladostniki uživajo premalo sadja in zelenjave, prepogosto uživajo energijsko goste jedi, prigrizke in sladkane pijače. V povprečju zaužijemo še vedno preveč soli in maščob, premalo sadja, predvsem pa premalo zelenjave.

#### **Kaj lahko storiš?**

Med odmori poiščeš sadje in zelenjavo v jedilnici.

Pri kosilu poješ zelenjave in ne pozabiš na solato.

Doma ne segaj po prigrizkih.

Najboljša pijača je voda.

Popoldan ne pozabi na uro rekreacije.