

Dňa 16. októbra si pripomíname Svetový deň výživy.

Jednou z najdôležitejších vecí k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda. Zdôrazňuje potrebu zdravého stravovania a vyzýva nás k zdravému životnému štýlu. Dnešná populácia žije príliš rýchlo a pri stravovaní robí chyby, to je dôvod prečo je dôležité sa tejto téme venovať.

Zdravá výživa

Racionálna výživa predstavuje systém, ktorý kvantitou aj kvalitou živín, úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom prijímania denných jedál zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov. Je biologicky hodnotná a obsahuje správny pomer základných zložiek potravy: bielkovín, tukov, cukrov, vitamínov a minerálnych látok. Výživa ovplyvňuje zdravotný stav od 40 do 80 %.

Stravovanie detí a mládeže

V stravovaní detí a mládeže je správna výživa prvým a základným krokom v predchádzaní chorôb v dospelosti. Diet'a získava stravovacie návyky a postoje k jedlu v rodine, ak rodina vedie diet'a k správnym stravovacím návykom, zdravá výživa sa môže pre diet'a stat' úplne prirodzenou. V stravovní detí a mládeže sa pomerne často stretávame s nadmerným energetickým príjomom potravy, nedostatočnou konzumáciu ovocia, zeleniny, rýb a nesprávnym stravovacím režimom. Na základe týchto skutočnosti prijímajú viac energie ako ich organizmus dokáže spotrebovať, nemajú dostatočný príjem vitamínov, minerálnych látok a vlákniny, často vynechávajú raňajky a hlavným jedlom dňa je večera. Následky nesprávnej výživy detí a mládeže sa môžu prejavíť poruchami rastu a vývinu, vznikom obezity, zubného kazu alebo chudokrvnosti.

Tento deň významný pre stravovanie si základné a materské školy v Prešove pripomenú v krásnych priestoroch PKO v utorok 17.10.2023. Témou akcie sú cibuľoviny a bylinky. Svoje kuchárske umenie dajú ženy zamestnané v školských kuchyniach na podnosy a do mís. Tak vznikne podujatie na ktorom si pripomenieme ako dôležité je zdravo sa stravovať.

Spoločný jedálenský lístok je zostavený s častejším využitím cibule, póru, cesnaku a bylinkiek. Používaním týchto ingrediencií sa jedlo dá dochutíť aj bez používania nezdravých korenín a dochucovadiel.

Naše pani kuchárky pripravia tresku so syrovo-bylinkovou kôrkou a osviežujúci nápoj s grepom a mätou.

Tresku umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme korením na ryby a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Na každú porciu navrstvíme bylinkovo-syrovú zmes a upečieme v rúre.

Syrovo-bylinková zmes: strúhanku zmiešame s prelisovaným cesnakom, posekanou petržlenovou vňaťou, rozmarínom, tymiánom, nastrúhaným syrom, citrónovou šťavou, soľou a rozpusteným maslom.

Ošúpaný grep nakrájame na kúsky, zalejeme vodou a nakoniec ozdobíme mätou.