



**8  
listopada**

Europejski Dzień  
Zdrowego  
Jedzenia i Gotowania

Europejski Dzień Zdrowej Żywności i  
Gotowania – 8 listopada

Pod hasłem ZDROWO I EKOLOGICZNIE

Europejski Dzień Zdrowej Żywności i Gotowania to święto obchodzone 8 listopada, które w centrum stawia zdrowie i przyszłość dzieci. Jego głównym celem jest szerzenie świadomości na temat znaczenia, jakie ma zbilansowana dieta. Wpajanie zasad odpowiedniego odżywiania od najmłodszych lat ma kluczowe znaczenie dla zachowania dobrej kondycji, odporności i samopoczucia.

Po raz pierwszy Europejski Dzień Zdrowej Żywności i Gotowania obchodzono w 2007 roku. Święto zostało zainicjowane przez Komisarza Unii Europejskiej ds. zdrowia Markosa Kiprianu we współpracy z Euro-toques (ET), czyli organizacją zrzeszającą europejskich szefów kuchni. Uznano, że rosnący poziom otyłości wśród dzieci i młodzieży jest ogromnym problemem, z którym należy walczyć. Bary szybkiej obsługi, słodkie napoje gazowane i siedzący tryb życia (do którego również przyczyniło się zdalne nauczanie w czasie lockdownu) sprawiają, że zdrowie i naturalna odporność dzieci spada. Przeciwdziałanie tej sytuacji postanowiono rozpocząć u podstaw, a więc uświadamiając społeczeństwo, jak istotny wpływ na nasze życie ma zdrowa dieta.

Europejski Dzień Zdrowej Żywności i Gotowania przypomina o tym, jak ważna dla utrzymania dobrej kondycji jest zbilansowana dieta. Jednakże, aby nasze talerze były pełne zdrowych posiłków, te muszą być przyrządzane z ekologicznych składników. Dlatego walka z otyłością zaczyna się tak naprawdę wcześniej, niż przy wyborze jadłospisu. Zaczyna się od wspierania ekologicznego rolnictwa i ogrodnictwa. Warto od najmłodszych lat uświadamiać i informować je, że zdrowie pochodzi z natury.

## **Czym jest żywność ekologiczna?**

Żywność ekologiczna „eko” to taka, która produkowana jest metodami użytkowymi., a producent takiej żywności musi być certyfikowany przez zewnętrzną instytucję kontrolną. Jej cechy to :

- brak stosowania sztucznych nawozów podczas produkcji żywności
- produkcja według ściśle określonych zasad rolnictwa ekologicznego
- brak używania produktów genetycznie zmodyfikowanych (GMO)
- ograniczone stosowanie pestycydów (naturalnych)
- ograniczone użycie substancji dodatkowych

- pochodzenia surowców rolniczych, z których wyprodukowano dany produkt (np. rolnictwo Unii Europejskiej (UE) )
- certyfikat nadany przez jednostkę do tego upoważnioną.

Kupując taką żywność, masz pewność że jesz zdrowo. Kieruj się napisami na etykietach i wybieraj produkty z logo:



designed by freepik

#### ZASADY NA KAŻDY DZIEŃ:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).

8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

#### PONADTO

1. Bądź codziennie aktywny fizycznie.
2. Wysypiaj się.
3. Sprawdzaj regularnie masę ciała.
4. Ogranicz długotrwałe siedzenie przy komputerze
5. Miej własną pasję, która daje ci zadowolenie.
6. Rozwijaj się!

Wybieraj TO



Pieczywo pełnoziarniste



a nie TO



a nie pączek



Owoc



a nie batonik



Zamiast burgera



sałatka



I na koniec wytyczne Instytutu żywności i Żywienia.



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



**JEDZ ZDROWO I EKOLOGICZNIE!!!**

**SMACZNEGO!!!**