

## Viete, že?

v školskom roku 2018/2019 boli zdravé potraviny v rámci programu Školské ovocie a zelenina dodané do viac ako 3600 a v rámci programu Školské mlieko do viac ako 2600 základných a stredných škôl?

na školský rok 2020/2021 vyčlenila EÚ pre Slovensko viac ako 2 milióny EUR pre program Školské ovocie a zelenina a viac ako 1 milión EUR pre program Školské mlieko?



Financované z programu Európskej únie  
IMCAP



Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii



## SkyCap

Slovenská mládež a jej budúcnosť vo svetle Spoločnej poľnohospodárskej politiky

Projekt programu Európskej únie IMCAP  
č. 101000453

## Kontakt

Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre  
Tr. A. Hlinku 2  
949 76 Nitra



Agroinštitút Nitra, štátny podnik  
Akademická 4  
949 01 Nitra



štátny podnik

info@skycap.sk  
+421 37 641 5608

## SkyCap

Slovenská mládež a jej budúcnosť vo svetle Spoločnej poľnohospodárskej politiky

Čo je Spoločná poľnohospodárska politika EÚ?



www.skycap.sk

## Čo je Spoločná poľnohospodárska politika EÚ (SPP) ?

Pod názvom Spoločná poľnohospodárska politika EÚ (SPP) si môžeme predstaviť určité pravidlá, ktoré musí každý farmár dodržiavať. SPP dohliada na to, aby farmári vyrábali dostatok zdravých a kvalitných potravín pre každého z nás. Zároveň SPP pomáha farmárom udržať našu krajinu čistú a bezpečnú, pomáha vytvoriť zvieratám bezpečný príbytok na farme. Jedlo, ktoré dostávame každý deň na stôl, pochádza z farmy. Bez farmárov by sme mali veľmi málo potravín. Práve SPP pomáha v tom, aby si každý z nás mohol dopriať chutné a zdravé jedlo, ktoré pochádza z farmy.

Dôležitou úlohou SPP je umožniť, aby sa zdravé a kvalitné potraviny dostali k nám všetkým, aby sme ich mali dostatok, a aby sme si ich vedeli kúpiť za primeranú cenu.

Práve preto EÚ vytvorila školské programy:

**Školské ovocie a zelenina a Školské mlieko.** Cez tieto programy pomáha EÚ pestovateľom ovocia a zeleniny, výrobcom mlieka a mliečnych výrobkov, ktorí ich dodávajú do materských, základných škôl alebo aj do stredných škôl. Týmto spôsobom EÚ dbá o to, aby deti a mladí ľudia získali zdravé stravovacie návyky. Aby sme sa o dôležitosť správneho stravovania a farmárčenia dozvedeli ešte viac, vďaka pomoci EÚ môžeme navštíviť zaujímavé prednášky, či farmy. Môžeme sa tešiť z nových školských záhrad, ochutnávok a kurzov varenia, či rôznych hier. Takto môžeme objaviť čaro poľnohospodárstva a pochopiť, aké dôležité je pre nás všetkých.

## Výživa a potraviny pre zdravie

Strava je pre človeka veľmi dôležitá. Potraviny poskytujú organizmu látky nevyhnutne potrebné pre život a zdravie ľudského tela. Odporúčanú (správnu) skladbu konzumovanej stravy znázorňuje **potravínová pyramída**, ktorú tvorí šesť potravinových skupín. Skupiny potravín sú usporiadané na štyroch poschodiach pyramídy.



**Prvé poschodie (základňu)** pyramídy tvoria obilniny a výrobky z obilnín, ktoré sú zdrojom sacharidov a energie (chlieb, pečivo, cestoviny, ovsené vločky, ryža...).

Tieto potraviny by sme mali mať v strave v najväčšom zastúpení. Obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu, ktoré sú vo väčšom množstve obsiahnuté v celozrnnom chlebe, pečive, cestovinách, nelúpanej ryži (v porovnaní s bielymi druhmi chleba a pečiva či lúpanou ryžou).

**Druhé poschodie** pyramídy tvorí zelenina a ovocie – potraviny, ktoré sú zdrojom významných látok: vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov, vlákniny. K zásadám správnej výživy patrí nezabúdať na denný konzum zeleniny a ovocia v dostatočnom množstve a dbať aj na príjem čerstvej zeleniny a ovocia. Strava by mala byť pestrá z hľadiska konzumácie rôznych druhov týchto potravín, podobne ako aj v prípade ďalších potravinových skupín.

**Tretie poschodie** pyramídy tvorí mlieko a mliečne výrobky, ďalej mäso a mäsové výrobky a spolu s nimi ďalšie významné zdroje bielkovín: ryby, vajcia, strukoviny. Mliečne výrobky obsahujú kvalitné bielkoviny, minerálne látky a vitamíny. Z minerálnych látok poskytujú organizmu najmä vápnik potrebný pre zdravé a pevné kosti. Produkty z mlieka si možno vybrať s nižším alebo vyšším obsahom tuku. Ryby obsahujú kvalitné bielkoviny, vitamíny, minerálne látky a tuky. Z minerálnych látok je v rybách cenný napríklad jód. Podobne aj vajcia obsahujú cenné zložky, vaječné bielkoviny sú obzvlášť hodnotné. Strukoviny majú výhodné zloženie v tom, že poskytujú okrem kvalitných bielkovín a minerálnych látok aj vlákninu.

**Štvrté poschodie (vrchol)** pyramídy tvoria tuky, sladkosti a soľ, ktoré by sa v jedálničku mali vyskytovať čo najmenej. Tuky a cukry môžu byť zdrojom nadbytočnej energie, ktorú mnohí ľudia nevyužijú a potom majú viaceré zdravotné problémy. Namiesto sladkostí, tučných a slaných pochúťok sa odporúča konzumovať radšej sušené ovocie, orechy.

K správnej výžive ešte patrí dostatočný príjem vhodných tekutín – správny pitný režim. K najvhodnejším nápojom patrí pitná voda z vodovodu, balené vody, riedené ovocné a zeleninové šťavy, nesladené ovocné čaje, vhodné druhy bylinkových čajov. Treba dodržiavať základné princípy správnej výživy: pestrosť, striedmosť a vyváženosť.