



Slovenská mládež a jej budúcnosť vo svetle Spoločnej  
poľnohospodárskej politiky  
[www.skycap.sk](http://www.skycap.sk)

# Farmárov nám treba.

Farmársky život je neustály kolobeh každodennej práce – dôležitej a ťažkej. Farmár sa stará o zvieratá, aby boli zdravé a spokojné, mali dostatok krmiva, vody a bezpečný príbytok. Na zimné obdobie sa musia farmári dobre pripraviť – zabezpečiť dostatok krmiva pre zvieratá, ale najmä zabezpečiť dostatok poľnohospodárskych plodín a potravín pre ľudí. Ako celý tento kolobeh funguje, ako sa k nám bežné jedlo dostane? Dôležitú úlohu zohráva aj to, že naša krajina je členom veľkej Európskej únie, kde celý tento problém rieši systém takzvanej Spoločnej poľnohospodárskej politiky.



# Čo je Spoločná poľnohospodárska politika EÚ?

Podporuje farmárov, aby mohli vyrábať zdravé a chutné potraviny a zároveň sa starať o našu prírodu – lesy, pôdu, rieky.

Aj poľnohospodári na Slovensku dostávajú peniaze za ich prácu, aby ju mohli vykonávať čo najlepšie pre nás všetkých. Je dôležité, aby všetci ľudia mali dostatok jedla plného živín potrebných pre zdravie človeka. Keď chceme mať vlastné, výživné a domáce potraviny, musíme podporovať nášho farmára. Veľa farmárov v Európskej únii je veľmi starých. Je potrebné ich nahradiť mladými, možno práve ty budeš jedným z nich. Ak chce mladý farmár začať pracovať na pôde, Európska únia mu prispeje na to, aby mohol získať pôdu, kúpiť stroje alebo nakúpiť krmivo pre zvieratá.

## 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 potravinová pyramída.

1. Prvé poschodie (základňu) pyramídy tvoria obilniny a výrobky z obilnín, ktoré sú zdrojom sacharidov a energie. Tieto potraviny na základni pyramídy by sme mali mať v strave v najväčšom zastúpení. Obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu.
2. Druhé poschodie pyramídy tvorí zelenina a ovocie, ktoré sú zdrojom významných látok: vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov, vlákniny.
3. Tretie poschodie pyramídy tvorí mlieko a mliečne výrobky, ďalej mäso a mäsové výrobky a spolu s nimi ďalšie významné zdroje bielkovín: ryby, vajcia, strukoviny.
4. Štvrté poschodie (vrchol) pyramídy tvoria tuky, sladkosti a soľ, ktoré by sa v jedálničku mali vyskytovať čo najmenej.



Financované z programu Európskej únie IMCAP. Projekt programu Európskej únie IMCAP č. 101000453  
WWW.SKYCAP.SK



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