

TVOJA HRANA BIĆE TVOJ LEK

Miloš Kozić

Pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost trebalo bi da budu sastavni deo života mladih, međutim, brojna istraživanja u oblasti nutricije, ukazuju na to, da mladi imaju loše navike u ishrani. Pre nešto više od dve hiljade godina, Hipokrat - grčki filozof i lekar, koji se smatra utemeljivačem medicine kao nauke, rekao je: "Nek lek tvoj bude hrana tvoja, a hrana tvoj lek". Danas, sa stanovište moderne nauke, možemo da kažemo da je Hipokrat imao pravo. Životne namirnice koje se nalaze u svetu oko nas bogate su hranljivim sastojcima neophodnim za pravilno funkcionisanje organizma. Nedostatak ili preterano konzumiranje pojedinih namirnica koje pripadaju istoj grupi namirnica u piramidi ishrane ljudi, može da dovede do narušavanja pravilnog funkcionisanja našeg organizma. Samo neke od mogućih posledica nepravilne ishrane su: pojava dijabetesa, hipertenzije, ateroskleroze, bulimije, anoreksije, avitaminoze, hipo- i hipervitaminoze, karijesa i dr. U centar ove edukativne radionice, stavljena je priča o pravilnoj ishrani. Učenici će da nauče: Šta su hranljivi sastojci u namirnicama? Kako možemo pratiti kontrolu kvaliteta i ispravnost namirnica? Kako se hranljivi sastojci tokom procesa pripreme hrane mogu očuvati? Šta je piramida ishrane? Koje namirnice, koliko često i kada je potrebno da jedemo? Da li je voda životna namirnica? Sve ovo i još mnogo zanimljivih pitanja za diskusiju biće otvoreno na ovoj edukativnoj radionici posvećenoj najmlađima.

Ključne reči: hrana, ishrana, zdravlje