



# SVETOVNI DAN HRANE

(16. 10. 2023)



Vsako leto 16. oktobra po vsem svetu obeležujemo dan hrane. Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo (FAO) z letošnjim sloganom: »**Voda je življenje, voda je hrana. Nihče ne sme biti pozabljen.**« izpostavlja pomen vode, ki je bistvena za življenje na Zemlji. Pokriva večino zemeljske površine, sestavlja več kot dve tretjini našega telesa, proizvaja našo hrano in podpira preživetje. Toda ta dragoceni vir ni neskončen in ne smemo ga jemati kot samoumevnega.



**VODA JE ŽIVLJENJE, VODA JE HRANA. NIHČE NE SME BITI POZABLJEN.**

Voda je za življenje bistvenega pomena, saj je vključena v številne procese v našem telesu in opravlja različne funkcije. Ima pomembno vlogo pri uravnavanju telesne temperature, oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, sestavlja prebavne, sklepne in druge telesne tekočine, pomaga pri delovanju možganov...

## NAJPRIMERNEJŠA IZBIRA JE VODA

V šolskem obdobju 2022 (HBSC, 2022) je bila narejena raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju, ki je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina slovenskih mladostnikov (40,9 %), od tega vsak peti 11-letnik in že vsak drugi 15-letnik. Podatki tudi kažejo, da je odstotek tistih, ki pijejo energijske pijače, značilno višji med fanti kot dekleti in med starejšimi kot med mlajšimi mladostniki. Energijske pijače zagotovo niso primerne za otroke in mladostnike, saj škodujejo njihovem zdravju. Vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.



## Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike



### ALI VESTE ?

Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih.

Prava izbira je voda! V razvitejših predelih sveta pogosto dojemamo razpoložljivost in dostopnost vode kot nekaj samoumevnega. Pa temu ni tako. Pospešena rast prebivalstva, urbanizacija, hiter ekonomski razvoj in podnebne spremembe močno vplivajo na razpoložljivost in neoporečnost vodnih virov. V zadnjem stoletju se je v svetu razpoložljiva količina pitne vode na osebo zmanjšala za 20 %. Danes živi v območjih s pomanjkanjem pitne vode 4 milijarde ljudi. Zato začnimo ceniti vodo kot pravo izbiro za nas in poskrbimo, da bo ta možnost ostala še naprej. Slovenija velja za deželo bogato z vidnimi viri, ki pa postajajo eden najbolj ranljivih sistemov naravne danosti. Zato moramo pri oskrbi s kakovostno pitno vodo razmišljati preudarno in trajnostno ter jo maksimalno zaščititi tudi za prihodnje rodove.

