

## Výživa pre dospievajúcich - prečo nie? (Prehrana za mladostnike)

**Zdroj / odkaz:** <https://www.nijz.si/>

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_za\\_mladostnike\\_-\\_zakaj\\_pa\\_ne.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pa_ne.pdf)

### Tematická oblasť:

imate Klíma

☒ Výživa

☐ Životné prostredie

### Typ osvedčených postupov:

☐ Projekt

☒ Iniciatíva

☐ Program

☐ Produkcia

☒ Informácie

☐ Vzdelávanie

☒ Ostatné - Publikácia

### Cieľová skupina:

☐ Deti do 14 rokov

☒ Dospievajúci

☒ Učitelia / pedagógovia

☐ Poradcovia pre mládež

☐ Mladí utečenci a žiadatelia o azyl

### Zhrnutie:

Publikovaná publikácia je určená pre mladých ľudí a učí ich o význame výživy, pretože sme svedkami toho, že mladí ľudia čoraz viac čelia zdravotným problémom.

### Popis:

Publikácia populárnym spôsobom vysvetľuje dôležitosť potravín ako stavebných prvkov tela a mysle. Kapitoly na seba nadväzujú v logickom slede s otázkami: Prečo jeme? Aké jedlo potrebuje naše telo, aby vyšlo v ústrety stavebným materiálom a energii? Koľko energie z potravy vôbec potrebujeme? Aké účinky má rýchle občerstvenie na náš organizmus? Koľko jedál by mal jesť tínedžer?

Napriek pútavo ilustrovanému manuálu by stále malo zmysel vytvoriť mobilnú aplikáciu, ktorá by ešte úspešnejšie oslovovala mladých ľudí v oblasti potravinovej gramotnosti. Tá je, bohužiaľ, u súčasných generácií dosť nízka.

V dôsledku toho sa do popredia v našej krajine dostávajú snahy o udržanie zdravia a zdravý životný štýl, a to najmä v oblasti výživy mládeže.



**Dátum prístupu:** 23.09.2020