

Světový den výživy: Kvalitní strava nemusí být finančně náročná říká nutriční terapeutka z Nemocnice AGEL Nový Jičín

15.10.2025 - | AGEL

Nemocnice AGEL Nový Jičín se připojuje ke Světovému dni výživy, který připadá na 16. října. Tento den, iniciovaný Organizací pro výživu a zemědělství OSN (FAO), připomíná důležitost kvalitní výživy, bezpečnosti potravin a rovného přístupu k jídlu pro všechny bez rozdílu.

„Zdravý životní styl by neměl být výsadou jen pro ty, kteří si mohou dovolit drahé biopotraviny nebo exotické superpotraviny. I běžné, cenově dostupné suroviny – jako jsou luštěniny, sezónní ovoce a zelenina, celozrnné obiloviny nebo zakysané mléčné výrobky – mohou tvořit základ plnohodnotného jídelníčku,“ říká **Lucia Zigová, vedoucí nutriční terapeutka v Nemocnici AGEL Nový Jičín.**

Často přetrvává představa, že zdravé stravování je finančně náročné. A i když to tak někdy může skutečně být, i v rámci omezeného rozpočtu lze udělat malá zlepšení. „Je ale důležité si uvědomit, že lidé čelí různým životním situacím – od finančních starostí po časové nebo zdravotní překážky. Právě proto je důležitá podpora ze strany společnosti, dostupné informace a praktická pomoc těm, kdo ji potřebují,“ doplňuje terapeutka.

V každodenním životě může pomoci například lepší plánování nákupů, jednoduché domácí vaření nebo šetrný přístup k potravinám. I malá rozhodnutí mohou mít časem pozitivní dopad – na zdraví i rozpočet. „*Nemusíme usilovat o dokonalost. Každý krok se počítá, důležité je najít cestu, která dává smysl právě nám,*“ uzavírá Zigová.

Světový den výživy je příležitostí k zamyšlení nad tím, jak zajistit rovnější přístup ke kvalitním potravinám a jak podporovat zdravé stravování v běžném životě. Nejde o to přenášet odpovědnost pouze na jednotlivce – zdravá výživa by měla být dostupná a dosažitelná pro každého, bez ohledu na životní situaci.

<https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/251015-sv.den-vyzivy.html>