

# VABILO

OB SVETOVNEM DNEVU HRANE 2023

## “VEŠ KAJ JEŠ, KAJ PIJEŠ?”

**v sredo, 18. 10. 2023**  
od 10. do 13. ure

GLAVNI TRG, NOVO MESTO

*Prehrana je pomemben dejavnik dobrega počutja, telesne zmožnosti in zdravja ter procesov uspešnega staranja. Ustrezna sestava in količina izbrane hrane, ki jo dnevno uživamo, primerni načini njene priprave ter redni ritem prehranjevanja so pomembni zaščitni dejavniki za različne kronične bolezni.*

*Na dogodku bomo osvetlili vse pomembne dejavnike, ki vplivajo na naše prehranjevanje, zato vas vljudno vabimo, da nas obiščete **na stojnicah.***

- **Predstavitev vsebnosti sladkorja v živilih s poudarkom na pijačah z dodanim sladkorjem in energijskih pijačah**  
NIJZ
- **Predstavitev zdravega krožnika in aplikacije Veš kaj ješ**  
ZD Novo mesto, Zdravstveno vzgojni center
- **Degustacija zdravih namazov z recepturami in priporočili za zdravo pripravo obrokov**  
Srednja šola za gostinstvo in turizem
- **Meritve krvnega tlaka in priporočila glede prehranjevanja v primeru povišanega krvnega tlaka**  
Srednja zdravstvena in kemijska šola

**Vljudno vabljeni!**

*V primeru dežja dogodek odpade.*

