



Mednarodno leto sadja in zelenjave



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES

2021

Generalna skupščina OZN je leto **2021** razglasila za **mednarodno leto sadja in zelenjave**, katerega namen je:

- ozaveščati o **pomembni vlogi sadja in zelenjave** v naši prehrani
- spodbujanje uživanja **raznolike, uravnotežene in zdrave prehrane z uživanjem sadja in zelenjave** ter
- izpostavljanje pomembnosti zmanjšanja izgub in odpadkov v prehrabnih sistemih.

Sadje in zelenjava imata **zaradi svoje sestave in vsebnosti hranil številne koristi na naše zdravje**, vključno z okrepitevijo imunskega sistema, ki je v tem času bistvenega pomena.

Sadje in zelenjava sta namreč dober vir **prehranskih vlaknin, vitaminov** (vitamini A, vitamin B9 (folna kislina) in vitamin C) in **mineralov** (kalij) ter **koristne fitokemikalije** (fenolne spojine).

Kot del zdrave prehrane pomagata sadje in zelenjava zmanjševati dejavnike tveganja za predvsem sodobne nenalezljive bolezni kot so prekomerna telesna teža, zaprtje, srčno žilne bolezni (npr. visok krvni tlak in visok holesterol), sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka.

Glede na priporočila **naj bi na dan zaužili minimalno 400 g sadja in zelenjave**, najbolje v vsakem obroku.

Izjema niso niti najmlajši, katerim naj bi sadje in zelenjavo začeli uvajati že pri šestih mesecih starosti.

Otroke naj bi spodbujali, da **sadje in zelenjava ostaneta del redne, zdrave prehrane skozi vse življenje**.



Zavedati pa se moramo, da je **hranilno najbolj bogata tista hrana, ki je pridelana v naši bližini** in ima kratko transportno pot.



Različne inštitucije v Sloveniji podeljujejo oznako »**izbrana kakovost - Slovenija**«, s katero je zagotovljeno, da je sadje ali zelenjava pridelano v Sloveniji in dosega nadstandardne kakovostne kriterije. Sadje in zelenjava pa sta optimalno zrela in polnega okusa.

Vir:

Naše super sadje-sadje iz bližine. 2018. Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/nase-super-sadje-sadje-iz-blizine/> (2.12.2020)

Izbrana kakovost Slovenije. Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

<https://www.nasasuperhrana.si/za-potrosnike/sheme-kakovosti/izbrana-kakovost/>

Mednarodno leto sadja in zelenjave. 2020. Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/mednarodno-leto-sadja-in-zelenjave/> (2.12.2020)

Povzela: Petra Nemec