

# 16 октомври - Световен ден на прехраната



*Световният ден на прехраната се отбелязва на 16 октомври от 1945 година по решение на ООН по прехрана и земеделие. Денят се чества в над 150 страни, като България се включва през 2006 година. Мотото на деня за 2017 година е :*

***Да променим бъдещето на миграцията, инвестирайки в развитието на селските райони***

*Целта е да се предизвика по - голямо разбиране от световната общественост по отношение на проблемите с прехраната и с общи усилия страните да се борят с глада, лошото хранене и бедността. Над един милиард души по света страдат от недохранване, което прави 15 % или една шеста от цялото човечество. Тази цифра нараства вследствие на хранителната и финансова криза. Несигурността на прехраната е реална заплаха за много хора по света, а качествено хранене е проблем за още по-голяма част от населението на планетата.*



*Наред с консуматорската презадоволеност и нехайство на „напредналите“ западни общества, една съществена причина 840 милиона човека по света да страдат от недохранване, е все по - нарастващо потребление на месо. Една трета от световната зърнена реколта и две трети от реколтата на соя са употребявани като фураж за т. нар. селскостопански животни. Тези животни също са храна за човека, но за „производството“ на една животинска калория се използват до 30 растителни калории. Тази неефективна употреба на ресурси прави от месото най - разточителната храна. ООН знае това и призовава да се консумира по-малко месо.*

*Половин купичка царевича дневно е дажбата на едно либерийско дете от помощите, които се осигуряват на местното население. Покъртително е как някои имат всичко, а други само половин купа царевича дневно и дори по - малко. Как едни подобряват световни рекорди и украсяват дрехите си с храна, а други умират от глад.*

*Установено е, че гладът и недохранването подкопават генетичния фонд на цели континенти. Децата в „третия свят“ се раждат и растат болнави и са умствено изостанали.*

***Правото на прехрана е основно човешко право и необходимо условие за оцеляване и нормален живот.***

*Храната е един от основните фактори за нормално физическо и психическо развитие на човека. Тя трябва да е в достатъчно количество и с доказано качество. Освен, че е нужно да се храним, важно е да се храним здравословно, съчетавайки храненето с движение и природосъобразен начин на живот. Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерални вещества трябва да е съобразен с*

физиологичните нужди на организма. Диетолозите препоръчват няколко основни правила при храненето:

- ✓ разнообразие при избора на хранителни продукти;
- ✓ прием на по - малко количества храна, но по-често;
- ✓ консумация на достатъчно белтъчини;
- ✓ ограничаване на мазнини и пържени храни;
- ✓ ограничаване на захарта и захарните изделия;
- ✓ ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти;
- ✓ намаляване употребата на сол и консумацията на солени храни;
- ✓ прием на достатъчно вода и течности за деня;
- ✓ избягване употребата на алкохол;
- ✓ правилна обработка на храната;
- ✓ поддържане на здравословно тегло и физическа активност всеки ден;