

Европейски ден на здравословното хранене

8-ми ноември



Европейската комисия отбелязва този ден с все по-решителни мерки и действия срещу нездравословното хранене, което е една от сериозните причини за много болести и проблеми със здравето. Наскоро е проведен международен симпозиум, който е посветен на връзката между мозъчната и психичната дейност на човека и различните храни. Изводът е, че неправилното хранене води до проблеми – физически и психически. Политиката на европейските страни и учреждения е да се работи с младото поколение за повишаване на здравословната култура свързана с храненето. За първи път този европейски ден се чества от 2007 година.

Здравословното хранене е балансираното хранене, по отношение приема на храни от различните групи хранителни продукти. Доброто хранене е добре балансираната диета, включваща белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерални вещества в качествено и количествено съотношение, съответстващо на възрастта, пола и физическото състояние на организма. Здравословното хранене, съчетано с редовни физически упражнения ни гарантират отлично здраве и активно дълголетие. Неправилното хранене може да доведе до понижен имунитет и редица заболявания като например затлъстяването, особено при подрастващите със сериозни социални и психологически измерения, което засяга почти всички възрастови и социално-икономически групи. Редовният прием на плодове, зеленчуци, и др. екологично чисти продукти, риба, не тлъсти меса, пълнозърнести изделия, вода и др. екологично чисти продукти, които са ни дадени от природата, съчетани с предпочитан вид спорт ще ни дарят с добро здраве.

РЗИ – Русе провежда различни инициативи на 7, 8 и 9 ноември 2018 г. в гр. Сливо поле с децата от ОДЗ „Мечо Пух“ и учениците от СУ „Св.Паисий Хилендарски“.