

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ГОТВЕНЕ

Европейската комисия от- белязва 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, нетлъсти меса, пълнозърнести изделия, вода, които са ни дадени от природата, съчетани с предпочитан вид спорт ще ни дарят с добро здраве.

РЗИ- Русе отбелязва Европейския ден за здравословно готвене с множество инициативи: образователни лекции и беседи, конкурс за рецепта в ОУ „Олимпи Панов“, кулинарна работилничка в ДГ „Чучулига“.