

Европейски ден на здравословното хранене

8 – ми ноември



Европейски ден за здравословно готвене и хранене се отбелязва за първи път през 2007 г., първоначално в 14 страни членки на Европейския съюз.

Съвременната наука за хранене отразява връзката на храненето с физиологични, метаболитни, генетични и други процеси в човешкия организъм, както и ефекта върху здравето и болестите. Здравословното хранене се свързва с подобряване и поддържане на добро здраве

през целия живот и превенция на болестите, както на индивидуално, така и на популационно ниво.

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.

Редовният прием на плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти, риба, нетлъсти 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.

