

## Европейски ден за здравословно готвене и хранене - 8 ноември

Европейски ден за здравословно готвене и хранене се отбелязва за първи път през 2007 г., първоначално в 14 страни членки на Европейския съюз по инициатива на Европейската асоциация на професионалните готвачи и организацията „Евро-ток“. Целта е да се демонстрира на децата в Европа важноста на балансираното хранене. На този ден главни готвачи от ресторанти в много страни обучават децата, как да приготвят здравословни и вкусни ястия с традиционни и сезонни продукти. Известни спортисти се включват в инициативата, като демонстрират ползата от активните физически движения и занимания от най-ранна детска възраст с предпочитан вид спорт.

Съвременната наука за хранене отразява връзката на храненето с физиологичните, 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.

Дисбалансираното хранене, свръхконсумацията на високоенергийни храни и ниската физическа активност на съвременния човек, създават условия за увеличаване относителния дял на лицата със свръх тегло и затлъстяване, диабет, остеопороза, сърдечно-съдови заболявания и някои форми на рак.

За да е балансирано Вашето хранене, спазвайте следните правила!

- Консумирайте разнообразна и пълноценна храна. Хранете се редовно, с удоволствие, в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
- Консумирайте ежедневно пълнозърнести продукти.
- Ежедневно консумирайте над 400 гр. зеленчуци и плодове, като за предпочитане е те да са сурови.
- Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.
- Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо(без кожа) или бобови храни.
- Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При приготвяне на храната замествайте животинските мазнини с растителни, ограничете приема на пържени храни и хранителни продукти с високо съдържание на транс-мазнини.

- Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи подсладители.
- Намалете консумацията на сол и солени храни.
- Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в ограничени количества.
- Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
- Приемайте ежедневно достатъчно вода .
- Пригответе и съхранявайте храната по начин осигуряващ нейната безопасност.
- При готвене на храната избирайте здравословни кулинарни технологии на приготвяне- варене, печене, задушаване и варене на пара..

Източник: <http://www.rzi-gbr.org/news/8-noemvri-evropeiski-den-za-zdravoslovno-gotvene-i-hranene-2017-423.html>

За подпомагане формирането на навици за здравословно хранене у децата Европейският съюз финансира **Схема за предлагане на плодове, зеленчуци и млечни продукти в училищата**. Схемата за предоставяне на плодове, зеленчуци, мляко и млечни продукти в детските градини, училищата и центровете за специална образователна подкрепа подпомага приема на разнообразни храни, необходими за изграждането на здрав и жизнен организъм в най-интензивния период от неговото развитие. По този начин се придобиват знания и се създават навици, които спомагат за устойчиво следване и утвърждаване на здравословни принципи в храненето.

Схемата на ЕС за предлагане на плодове, зеленчуци и мляко в училищата се прилага от 1 август 2017 г. и обединява в единна законова рамка две предишни схеми (схемата за предлагане на плодове и зеленчуци в училищата и схемата за предлагане на мляко в училищата) с цел по-голяма ефективност и засилване на вниманието към здравето и образованието. В рамките на схемата се подпомага разпространението на продукти и въвеждането на образователни и информационни мерки. Схемата подкрепя и образователни мерки. Тези мерки могат да включват уроци, но могат и да бъдат насочени към финансирането на посещения в земеделски стопанства, семинари по дегустация и готварство, тематични дни и игри.

Повече за Схемата за предлагане на плодове, зеленчуци и млечни продукти в училищата, може да научите тук: [https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained\\_bg](https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained_bg)

## Европейски информационен център – Европа Директно, Велико Търново

пл. Център №2, ВТУ "Св.св. Кирил и Методий", Корпус 5, каб. 510  
П.К. 345  
5000 Велико Търново  
Тел +359 62 605060

[europedirectvt@europeinfocentre.bg](mailto:europedirectvt@europeinfocentre.bg)

[www.europeinfocentre.bg](http://www.europeinfocentre.bg)



Този проект се реализира от Европейски информационен център – Велико Търново с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Информацията и мненията, публикувани тук, не отразяват задължително официалните становища на Съюза.