

6 НОЕМВРИ – ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Храната е нужна не само за развитието, растежа и поддържането на функциите на организма, но също така играе ключова роля за качеството на живота.

Както недоимъчното, така и свръхконсумацията и небалансираното хранене оказват неблагоприятен ефект върху здравето и работоспособността на хората.

Положителни промени в храненето, намаляване на свръхтеглото и затлъстяването и увеличаване на физическата активност могат да подобрят здравето във всеки период от живота.

12 препоръки за здравословно хранене

1. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие в приятна атмосфера, отделяйте достатъчно време за хранене.
2. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти.
3. Ежедневно консумирайте над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Предпочитайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол.
5. Избирайте постно месо, замествайте често месото и месните продукти с риба, птиче месо или бобови храни.
6. Ограничавайте общо приема на мазнини, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.
7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на газирани напитки, съдържащи захар.
8. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни.
9. Ако консумирате алкохолни напитки, приемайте ги в умерени количества.
10. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден.
11. Приемайте ежедневно достатъчно вода.
12. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейното качество и безопасност.

За да бъде Вашето хранене здравословно е необходимо да се спазват всички препоръки, а не само някои от тях!

Автор: БАЗП Източник: www.mh.government.bg

<http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/>

16 ДНИ НА ЗАЩИТА ОТ НАСИЛИЕ, В ТОВА ЧИСЛО ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ

Национални телефони за спешна помощ при домашно насилие може да намерите тук:

<http://www.mamatatkoiaz.bg/article/241/nacionalni-telefoni-za-speshna-pomosht-pri-domashno-nasilie>

Мерките за защита от домашно насилие са посочени в Закона за защита от домашното насилие (ЗЗДН).

Компетентен да наложи тези мерки е районният съд по постоянния или настоящия адрес на лицето. Той образува дело по случая в следствие на подадената от лицето молба и се произнася с решение – заповед за налагане на мерки за защита или не.

Домашно насилие е всеки акт на физическо, сексуално, психическо, емоционално или икономическо насилие, както и опитът за такова насилие, принудителното ограничаване на личния живот, личната свобода и личните права, извършени спрямо лица, които се намират в родствена връзка, които са или са били в семейна връзка или във фактическо съпружеско съжителство.

За психическо и емоционално насилие върху дете се смята и всяко домашно насилие, извършено в негово присъствие.

Защита според Закона (ЗЗДН) може да търси всяко лице, пострадало от домашно насилие, извършено от:

1. съпруг или бивш съпруг;
2. лице, с което се намира или е било във фактическо съпружеско съжителство;
3. лице, от което има дете;
4. възходящ;
5. низходящ;
6. лице, с което се намира в родство по съребрена линия до четвърта степен включително;
7. лице, с което се намира или е било в родство по сватовство до трета степен включително;
8. настойник, попечител или приеман родител;
9. възходящ или низходящ на лицето, с което се намира във фактическо съпружеско съжителство;
10. лице, с което родителят се намира или е бил във фактическо съпружеско съжителство.

Източник: Закона за защита от домашното насилие (ЗЗДН).

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

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.