

6 НОЕМВРИ – ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Какво точно се съдържа в портокаловия сок? Колко калории съдържат многозърнестите блокчета?

Благодарение на правилата на ЕС потребителите могат да узнаят това веднага, само докато погледнат опаковката. Ако сте алергичен и се храните в ресторант, можете да бъдете спокойни относно съдържанието на храната там. И можете да разчитате на това, че храните са безопасни — т.е. не съдържат нито салмонела, нито други опасни вещества. В Европа се прилагат високи стандарти по отношение на храните. Налице е регламент на ЕС, с който се урежда етикетирането на храните. Върху всички опаковки в целия ЕС трябва да бъдат отпечатвани еднотипни таблици, в които се посочва информацията относно хранителните вещества, съдържащи се в продукта. Тази информация включва данни относно енергийното съдържание, количествата мазнини, наситени мастни киселини, въглехидрати, захари, белтъчини и сол. Всички тези данни се отнасят за количество от 100 грама или от 100 милилитра.

Здравословното хранене е балансираното хранене, по отношение приема на храни от различните групи хранителни продукти. Доброто хранене, включва 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 затлъстяването - особено при подрастващите със сериозни социални и психологически измерения, което засяга почти всички възрастови и социално-икономически групи. 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.

БАЛАНС, РАЗНООБРАЗИЕ И УДОВОЛСТВИЕ.

ХРАНЕТЕ СЕ БАЛАНСИРАНО, ДОСТАВЯЙТЕ НА ОРГАНИЗМА СИ ВСИЧКИ НЕОБХОДИМИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА, ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ, И ИЗПИТВАЙТЕ НАСЛАДА, КОГАТО СЕ ХРАНИТЕ.

НЕ СЕ ЛИШАВАЙТЕ ОТ МАЛКИТЕ КУЛИНАРНИ УДОВОЛСТВИЯ, ПОНЯКОГА И НЕ ТОЛКОВА ЗДРАВΟΣЛОВНИ, ЗАЩОТО ТЕ НИ ПРАВЯТ ЩАСТЛИВИ, СЛЕДОВАТЕЛНО И ЗДРАВИ!

ИЗБИРАЙТЕ ПО ВЪЗМОЖНОСТ КАЧЕСТВЕНИ ПРОДУКТИ И ДОМАШНО ПРИГОТВЕНИ БЛЮДА, КОИТО ДА СПОДЕЛЯТЕ С ЛЮБИМИТЕ СИ ХОРА!

И ПОМНЕТЕ, НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО ЯДЕМ!

През юни 2019 бе съобщено, че отправеният преди две години [Призив от Тарту за насърчаване на здравословния начин на живот в целия ЕС](#) вече дава плодове. Основните резултати включват:

- *Повече финансиране:* През последните две години фондовете на ЕС за насърчаване на здравословния начин на живот непрекъснато се увеличават във всички направления. Например между 2017 г. и 2019 г. бюджетът за подпомагане на проекти, насърчаващи физическата активност по глава „Спорт“ на програмата „Еразъм+“, почти се е удвоил — от 6 милиона евро на почти 11 милиона евро. През 2019 г. по линия на политиката на ЕС за насърчаване са били заделени 8 милиона евро специално за кампаниите за здравословно хранене. В допълнение към това третата здравна програма на ЕС съфинансира с 6 милиона евро съвместно действие за споделяне на най-добри практики в областта на храненето между европейските страни.
- *Повече усет и разбиране:* Схемата на ЕС за хранене в училищата разполага с годишен бюджет от 250 милиона евро, с който се подпомага предлагането на плодове, зеленчуци и мляко в училищата в ЕС, и се възпитават здравословни навици на хранене. Само през учебната 2017/18 година над 20 милиона деца са се възползвали от схемата. Учителите разполагат и с комплект разработени учебни материали за стимулиране на усета и разбирането на младите европейци относно значението на храните, околната среда и ролята на земеделските стопани в нашето общество и икономика.
- *Повече знания:* Сътрудничеството с други институции на ЕС и непрекъснатата подкрепа за държавите — членки на ЕС и за гражданското общество, например чрез събиране, систематизиране и споделяне на най-добри практики и факти, способстват за популяризирането на по-здравословни начини на живот. Европейската комисия приложи към Призива от Тарту нови информационни документи по държави, разработени съвместно със Световната здравна организация и съдържащи данни за физическата активност и политиките за нейното насърчаване в отделните страни от ЕС. Те имат за цел да подплатят с конкретни данни водените политики и да осигурят на отговорните за тези политики лица проверени факти, които да им помогнат да привлекат повече хора към един по-активен начин на живот.

Пълният текст: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/bg/IP_19_3028

Източници: https://ec.europa.eu/bulgaria/sites/bulgaria/files/eu60_bg_template.pdf

<http://www.rzi-gbr.org/news/8-noemvri-evropeiski-den-na-zdravoslovnoto-hranene-195.html>

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.