**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**16.10.2020 г. - Световен ден на прехраната**

Световният ден на прехраната се отбелязва по решение на Организацията на ООН по прехрана и земеделие (ФАО) в деня на създаването ѝ - 16 октомври 1945 г. Чества се в над 150 страни, като България се включва през 2006 г. За първи път официално е обявено, че една от най-важните задачи е изкореняването на глада по света и създаването на условия за устойчиво земеделие, което би могло да изхрани населението в световен мащаб. Този ден се чества за първи път през 1981 г. и всяка година световният ден на храните има специална тема и се фокусира върху различни дейности.

Всеки ден по света 850 милиона души не могат да си осигурят храната, необходима за добро здраве и растеж. Според FAO лошата храна също е причина за смърт сред младите хора в развиващите се страни.

Световният ден на храните напомня за милионите, които страдат от недохранване и призовава международната общност към по-голяма осведоменост и по-голям ангажимент към борбата с глада.

Всички знаем, че храната е един от основните фактори за нормалното физическо и психическо развитие на човека. Затова обаче, тя трябва да бъде в достатъчно количество, безопасна и с доказано качество. Тя трябва да задоволява нуждите на организма от енергия, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести. Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали трябва да е съобразен с физиологичните нужди на организма.

Препоръчваме спазването на няколко прости правила, за да бъдем по-дълго здрави и да водим по-качествен начин на живот:

* Консумиране на разнообразни храни - на малки порции, но на често;
* Ежедневно приемане на:
   - разноцветни плодове (по възможност в пресен вид),
   - разноцветни  зеленчуци (по възможност в пресен вид),
   - пълнозърнести храни,
   - протеини (в т.ч. нетлъсти меса и пилешко, риба и морски дарове, ядки),
   - млечни продукти (прясно и кисело мляко, сирене),
   - мазнини (основно зехтин, масло, авокадо, ядки).
* Ограничаване на захарните изделия и тези, богати на натрий;
* Прием на вода, пресни плодови и зеленчукови сокове, и по-малко други напитки; като газирани, „натурални сокове”, разтворими плодови напитки и пр.;
* Ограничаване употребата на кафе и алкохол;
* Извършване на физическа дейност и контролиране на телесното тегло.