

## На 16 октомври се отбелязва Световният ден на прехраната.

---

Решението за това е взето от Организацията на ООН по прехрана и земеделие (ФАО) в деня на създаването ѝ (16 октомври 1945). 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.** Целта е да се предизвика по-голямо разбиране от световната общественост по отношение на проблемите с прехраната и с общи усилия страните да се борят с глада, лошото хранене и бедността.

### Мотото на деня за 2017 г. е:

**"Да променим бъдещето на миграцията, инвестирайки в развитието на селските райони".**



Над един милиард души по света страдат от недохранване, което прави 15% или една шеста от цялото човечество. Храната е основен фактор за нормалното съществуване и развитие на човека, както физическо, така и психическо. Тя има за задачата да задоволява нуждите на организма от енергия и градивни вещества, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести и е фактор, който влияе върху продължителността на живота.

Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерални вещества трябва да е съобразно физиологичните нужди на организма, припомнят диетолозите. Те препоръчват няколко основни правила при храненето:

- ✚ разнообразие при избора на хранителни продукти;
- ✚ прием на по-малко количества храна, но по-често;
- ✚ консумация на достатъчно белтъчини;
- ✚ ограничаване на мазнини и пържени храни;
- ✚ ограничаване на захарта и захарните изделия
- ✚ ограничаване на солта - ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти;
- ✚ ограничаване употребата на алкохол;

- ✚ правилно храносмилане;
- ✚ физическа активност;
- ✚ равномерно разпределение на храненията;
- ✚ прием на достатъчно вода и течности за деня.

**Източник:**  
[AGRO.BG](http://AGRO.BG)

