**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**16 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ПРЕХРАНАТА**

На 16 октомври се отбелязва Световният ден на прехраната. На този ден през 1979 г. по инициатива на ФАО – Организацията на храната и земеделието към ООН, 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 на проблемите с прехраната и с общи усилия страните да се борят с глада, лошото хранене и бедността.

Денят се отбелязва в над 150 страни, като всяка година световният ден на храните има определена тема и се фокусира върху различни дейности. Темата за 2023 г. е **„Водата е живот, водата е храна. Не изоставяйте никого“** и акцентира върху тежкото положение на 2,4 милиарда души в страни с недостиг на вода и 600 милиона, разчитащи на водни хранителни системи, които са изправени пред замърсяване и деградация на екосистемите от една страна и въздействието на изменението на климата от друга.

Отбелязването на това събитие и широкото му отразяване чрез телевизия, радио, социални медии ще допринесе за повишаване осведомеността на хората и ще послужи като събирателна точка за правителства, фирми, организации на гражданското общество за колективна борба с глада и за отговорното управление на водните ресурси в нашите хранително-вкусови системи.

Глобалната цел на Световния ден на храната е към 2030 година в света да няма глад. Според статистиката една шеста от цялото население на земята страда от недохранване. Докато в развитите страни се наблюдава неоправдано разхищение и изобилие от храна, в развиващите се и особено в страните от т.нар. Трети свят положението е повече от ужасяващо. Балансът е нарушен драстично и в презадоволените, и в гладуващите страни. И в двата "лагера" има смъртност поради неправилно хранене или поради липсата на такова.

Американското министерство на земеделието твърди, че около 27% от произведената или внесената в страната храна отива директно или под формата на отпадъци в боклука. Друг голям консуматор на храни, Европейският съюз, изхвърля средно годишно над 90 тона хранителен боклук, като на гражданин се падат около 197 кг храна годишно. И докато бедна Африка се бори с глада, хората от Запада се борят със затлъстяването, въпреки че изхвърлят толкова много храна. Изчислено е, че 30% от плодовете и зеленчуците изобщо не стигат до рафтовете на хипермаркетите заради неугледния си и „непродаваем за вкуса на потребителя” форма или цвят. Ценните за организма витамини и минерали отиват на боклука.

Храната е основен фактор за нормалното съществуване и развитие на човека – както физическо, така и психическо. Тя има за задача 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. Диетолозите препоръчват няколко основни правила при храненето:

* разнообразие при избора на хранителни продукти;
* по-чест прием на по-малки количества храна;
* консумация на достатъчно белтъчини;
* ограничаване на мазнини и пържени храни, на захарта и захарните изделия, на солта и на алкохола;
* ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти.

От особена важност е равномерно разпределение на храненията и режим на хранене, който да осигури добро храносмилане, физическа активност и прием на достатъчно вода и течности за деня.

Актуални материали за Световния ден на прехраната – 2023 г. може да откриете на сайта на FAO: www.fao.org/word-day/.

Бъдете здрави!

