

День здорового питания – 2 июня

2 июня отмечается день здорового питания. И это действительно важный праздник, который заставляет нас вспомнить о том, что в большинстве случаев мы питаемся неправильно. А ведь это совсем даже не повод для шуток, это серьезная проблема.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде впервые отметили в 2011 году как альтернативный русский ответ американскому «дню обжорства» — Национальному дню, когда можно есть то, что хочется.

Праздник напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности. Уже банальной стала фраза: «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что **мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм**. Пусть в этот день будет больше достоверной и полезной информации о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу.

Лучший вариант для начала — плановое меню.

- Чтобы каждый день было что-то вкусное и при этом полезное.
- Чтобы вся семья ела здоровую еду.
- Чтобы не думать, что готовить, а брать и делать.

Мероприятия 2 июня информируют людей о культуре питания, которая в нашей стране отсутствует. Многие привыкли есть, потому что пора, нужно по расписанию или хочется чего-то, но непонятно чего. Жевание у телевизора, привычка заедать стресс, любовь к жареному, обильные застолья – все это не идет на пользу. Должны знать о культуре питания родители – ведь здоровые пищевые привычки приобретаются в детском возрасте (и нездоровые тоже).

С детьми можно запланировать конкурс рисунков на асфальте, выпекание пирожков из песка, лепку полезных продуктов и т.п.

Желаю вам заложить маленький кирпичик в строительстве здорового здания!