



Съобщение до медиите

Рекорден брой деца в “Ден на революцията в храненето 2019”

Рекорден брой деца - 7000 от цялата страна, ще приготвят здравословна и вкусна храна на 17 и 18 май. Фондация “За храната” провежда националната кампания “Ден на революцията в храненето” за трета поредна година в големи и малки населени места. В кампанията ще се включат над 1000 доброволци - родители и учители от почти 70 населени места, които ще организират 220 безплатни детски кулинарни работилнички за 7000 деца. Кулинарните работилнички ще се проведат на територията на детски градини, училища и заведения за хранене. Фондация “За храната” предоставя на доброволците - организатори на работилнички рецепти и презентации, съгласувани с лекари-диетолози на Консултативния съвет на фондацията, както и допълнителни образователни материали и подаръци за децата.

Образователната кампания “Ден на революцията в храненето” има за цел да стимулира консумацията на повече плодове и зеленчуци за сметка на т.нар junk храни. Кампанията цели да привлече вниманието на възрастните и най-вече на децата, за да се замислят с каква храна се храним и какво влияние оказва тя на нашето тяло, а и на нашето самочувствие.

Тази година мотото е “Не яж боклуци*, яж зеленчуци” (детски цитат). Редовният прием на „junk” (от англ. език - боклучава) храна, вкл. газирани напитки с кофеин и захар, води до здравословни проблеми в дългосрочен план – затлъстяване, запек, диабет тип II и др. метаболитни нарушения и хронични заболявания, емоционални нарушения/ депресивни състояния, хиперактивност, проблеми със съня и др. Консумацията на този вид храни внася допълнителни и излишни килокалории към ежедневния калориен прием в детска възраст. Съдържанието им е богато на захар, сол, мазнини, но бедно на нутриенти – протеини, фибри, витамини и минерали. Проучвания доказват, че приемът на такава храна повече от 3 пъти седмично се асоциира с атопични нарушения, а прием от 4-6 пъти седмично води до проблеми в концентрацията и понижени резултати по математика и литература в училище, сравнено с децата, които не ядат толкова често такава храна.



Антидот на този вид храна е повишеният прием на плодове и зеленчуци. Зеленчуците, от своя страна, са източник на много полезни хранителни вещества, фибри, антиоксиданти, витамини (вит. А, вит. Ц, вит. К, фолиева киселина и др.) и микроелементи. Препоръчителният прием на плодове и зеленчуци за децата е между 300-400 г. дневно в зависимост от възрастта. Те са необходими за правилния растеж и развитие, за профилактика от заболявания и укрепване на имунната система.

За фондация "За храната"

Фондация "За храната" е неправителствена организация в обществена полза, учредена на 1 юни 2017 година от български родители. Към фондацията функционира експертен консултативен съвет, в който членуват доказани експерти по хранене и диететика и лекари. Във фондацията работят безвъзмездно около 20 доброволци. През 2018 г. Фондация "За храната" организира кампания за събиране на снимки от училищни лавки и внесе сигнали за нерегламентирана продажба на храни, забранени с наредба 37 за Здравословно хранене на учениците. Фондация "За храната" е финалист в най-големия конкурс за социално предприемачество в България "Промяната" за 2018/2019 г..

За повече информация:

Уебстраница: www.zahranata.org

Facebook: <https://www.facebook.com/aboutfoodfoundation/>

За контакт:

Е-поща: info@zahranata.org

Тел. 0888 466 422