

---

# 8 listopada Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w m.st. Warszawie, Oddział Promocji Zdrowia informuje, że dzień 8 listopada obchodzony jest jako Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Został zainicjowany w 2007 roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Dzień ten ma na celu zwiększanie świadomości dzieci i młodzieży na temat zdrowego odżywiania i szczególnej roli śniadania, zachęcanie do ćwiczeń fizycznych, a przez to przeciwdziałania rosnącemu problemowi otyłości u dzieci w Europie.

---

W Europie otyłość osiągnęła rozmiary epidemii. Jak podaje Europejskie Towarzystwo Badań nad Otyłością, przeciętny Europejczyk każdego dnia spędza średnio 5 godzin siedząc; 42 procent mieszkańców naszego kontynentu nigdy nie ćwiczyło; 60 procent z nas wsiada do samochodu, aby pokonać nie tylko długie, ale i krótkie dystanse, a tylko 19 procent korzysta ze środków transportu publicznego. Polska znalazła się wśród niewielu krajów europejskich, w których w ciągu ostatnich 8 lat odsetek osób z otyłością wzrósł o ponad 5 procent. Według naukowców przy zachowaniu takiej tendencji w 2035 roku, co trzeci dorosły Polak będzie otyły, co spowoduje problemy zdrowotne, takie jak cukrzyca czy schorzenia wątroby, choroby układu krążenia.

Kluczowym - dla rozwoju osobniczego i prewencji licznych chorób (między innymi otyłości) jest przyswojenie odpowiedniej wiedzy i ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Kształtowanie sposobu żywienia rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie pod wpływem nawyków żywieniowych rodziców, a później jest modyfikowane przez inne czynniki z dalszego lub bliższego otoczenia, m.in. zachowania kolegów i reklamy. W sytuacji, gdy rodzice przestają już pełnić kontrolę nad zwyczajami żywieniowymi swoich dzieci, ważnym miejscem kształtowania tych zwyczajów staje się środowisko szkolne.

Sposób odżywiania młodzieży zawiera wiele nieprawidłowości, w tym zbyt małą częstotliwość spożywania warzyw, ciemnego pieczywa oraz mleka i zbyt częste spożywanie słodczy, potraw typu fast-food oraz słodzonych napojów gazowanych. Nieprawidłowe jest również pojadanie między posiłkami głównie produktów, które nie sprzyjają zdrowiu. Zwyczaj pojadania nie musi być szkodliwy, szczególnie, gdy rozkład zajęć uniemożliwia spożywanie posiłków o określonej porze. Jednak w sytuacji, gdy pojadanie opiera się głównie na słodczych lub żywności typu fast-food - zwyczaj taki staje się niezdrowy.

Wśród czynników doprowadzających do powstania otyłości znajdują się produkty bogate w cukier dodany w tym m.in. sacharozę, fruktozę, syrop glukozowo - fruktozowy. Do takich produktów zaliczamy żywność przetworzoną, czyli gotowe posiłki oraz sosy do sałatek, wędliny, jogurty i serki owocowe, smakowe kawy oraz gotowe koktajle, słodkie płatki zbożowe oraz musli, słodkie napoje gazowane oraz oczywiście słodczy. Na szczęście naturalnie występujące węglowodany w owocach nie czynią takiego spustoszenia w naszym organizmie, a zatem mogą nam posłużyć, jako słodkie ekwiwalenty.

W krajach członkowskich Unii Europejskiej, znani kucharze i uczniowie szkół biorą wspólnie udział w pokazach zdrowego i smacznego gotowania oraz w warsztatach promujących zdrowy styl życia. W ramach różnych imprez setki dzieci poznają zasady zdrowego żywienia. Kucharze przygotowują wraz z dziećmi zdrowe dania, pokazując, że gotowanie może być świetną zabawą. Dodatkowo prowadzone są rozmowy z dziećmi o roli zrównoważonej diety i ćwiczeń fizycznych.