День здорового питания

[](http://mirkosmosa.ru/download/holiday/123.jpg)

2 июня

Праздник «День здорового питания» в 2018 году отмечается 2 июня, в субботу.

Не является официальным выходным.

Все желают быть здоровыми, красивыми и стройными, но далеко не все правильно питаются, а ведь это является основой основ. Многие ищут причины, отговорки, но нужно начать себя, переосмысления своих принципов, пересмотра ежедневного меню. День здорового питания призывает к здоровому образу жизни.

История

Полное название праздника – День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Это достаточно молодой праздник, который отмечается с 2011 года. Зародился он благодаря интернету. Группа объединенных людей, заинтересованных в избавлении лишнего веса, выявили инициативу празднования Дня здорового питания. Этот праздник был создан вопреки американскому торжеству, когда можно есть все, что душе угодно и в любом количестве. Таков день был учрежден обжорами Америки.

После создания праздника и его огласки, многие другие сообщества поддержали данный проект. Главной целью праздника является привлечь внимание граждан к проблеме лишнего веса русских людей и пропаганда здорового образа жизни.

От переедания и не правильного питания (жирного, фаст-фуда, продуктов повышенной калорийности) появляются такие проблемы как:

* ожирение от сидячего образа жизни и неправильного питания;
* гипертония;
* сколиоз;
* заболевания желудочно-кишечного тракта;
* заболевания нервной системы.

Люди должны помнить, что сами несут ответственность за свое здоровье. В спешке многие делают перекусы сухими пайками, отказываются от завтрака, вообще забывают о режиме дня и питания.

Традиции

По традиции ко Дню здоровья проводят акции, семинары, конференции, где главной темой становится здоровый, активный и спортивный образ жизни.

На мастер-классах проводят пропаганду полезных продуктов: каш, овощей, соков. Говорят о пользе натуральных витаминов.

На площадях проводят флэш-мобы направленные против фаст-фудов. На входах в супермаркеты участники акций раздают листовки, в которых презентованы вредные и полезные продукты питания, а также их влияние на организм.

Готовятся к этому дню диетологи, психологи, врачи для оказания консультаций нуждающимся гражданам.

День здорового питания – это хороший повод для поездок всей семьей на природу, где можно поиграть в подвижные игры, полакомиться полезной едой без консервантов и пищевых добавок. Детям интересно будет в этот день вместе с родителями устроить велосипедный марафон, а после этого на асфальте сделать надписи цветными мелками «Мы за ЗОЖ и спорт».