**16.10 – Всесвітній день здорового харчування**

Здорове, правильне харчування, є одним з найбільш значущих аспектів способу життя людини і факторів його здоров’я. Давня мудрість говорить: «Ми є те, що ми їмо». Мета Всесвітнього дня здoрoвoгo харчування - залучення уваги громадськості до проблем харчування в сучасному суспільстві. Відзначається «Всесвітній день здoрoвoгo харчування » щорічно 16 жовтня.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, 80 відсотків усіх захворювань пов’язані тією чи іншою мірою з харчуванням, а 40 відсотків з них пов’язані безпосередньо з фактором харчування людини.

Оптимальне здорове харчування може сприяти не тільки поліпшенню вашого самопочуття, бадьорості, енергійності та активності, але також дозволить знизити ризики розвитку серйозних серцево-судинних захворювань, онкологічних, шлунково-кишкових та інших захворювань, значно погіршуючих якість вашого життя. Харчуйтеся правильно, не шкодуйте часу на приготування здорової свіжої їжі, відмовляйтеся від сурогатного швидкого харчування і ви істотно зміните своє життя на краще!