

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 18 по 24 декабря проводятся мероприятия в рамках Недели популяризации здорового питания.

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.
- Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).
- Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи и фрукты).
- Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!