

**18-24 декабря –  
НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**ВЫБЕРИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**



Здоровое питание является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.

Цель проведения Недели: формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион формирующие продукты питания.

В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Существуют несомненные доказательства влияния пищи и питания на многие важнейшие биологические характеристики организма, в частности на продолжительность жизни, старение, время оптимального функционирования его физиологических систем. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

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.

**Мы ответственны за свое питание.**

Неделя популяризации здорового питания призвана напомнить о том, что мы ответственны за то, что мы потребляем. Поэтому так важно знать о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу.