

Неделя здорового питания

Какую роль играет питание в жизни современного человека? По данным ВОЗ здоровье людей на 50-55% зависит от образа жизни и в первую очередь от питания.

В России с 18 по 24 декабря согласно тематическому плану Минздрава проходит Неделя популяризации здорового питания.

Министерство здравоохранения региона совместно с @ [zdorovoe_pok_olenye_rf](#) (Всероссийский проект «Здоровое поколение») представляют Вашему вниманию информационные материалы, которые позволят пересмотреть и сбалансировать рацион питания, а также рационально подойти к составлению меню новогоднего стола!

В ролике автор проекта, Ксения Пустовая, погружается в статистику потребления россиянами сахара, соли, клетчатки и делится рекомендациями, полезными каждому гражданину.

Важно регулярно поднимать социально значимые темы по вопросам питания и актуализировать знания населения в этой области! Придерживаясь правил в отношении термической обработки, избирательного подхода к продуктам и контроля потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), мы сможем совместными усилиями укрепить здоровье нации!

Для разнообразия и пользы новогоднего стола воспользуйтесь книгой рецептов после просмотра ролика!

#здоровоепоколениеупдн

[Гайд по продуктам для детей](#)

[Рецепты праздничных блюд](#)

[Видеоролик "Неделя здорового питания"](#)