

Неделя популяризации здорового питания

[Рецепты праздничных блюд .pdf](#) [1]

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_pokolenye_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!

#здоровоепоколениеуздн

Дата публикации: 18.12.2023

Источник:

<https://xn--80aalacacio3bjd9aon5d3f.xn--p1ai/content/%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F>

Ссылки

[1] <https://xn--80aalacacio3bjd9aon5d3f.xn--p1ai/sites/default/files/2023/28.11.2023/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D1%8B%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B1%D0%BB%D1%8E%D0%B4%20.pdf>