

## Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для беременных и кормящих женщин

**«Здоровое питание будущей мамы: почему со II триместра беременности важно увеличить потребление пищевых волокон»**



Программа по вопросам здорового питания для беременных и кормящих женщин разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Целью программы является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды.

Беременность и период грудного вскармливания – это особенные и ответственные этапы в жизни каждой женщины. В это время организм претерпевает значительные изменения, и правильное питание становится краеугольным камнем для обеспечения здоровья как матери, так и малыша. Настоящая программа призвана предоставить вам исчерпывающую информацию об основах здорового питания, режиме питания, ассортименте продуктов и блюд, а

также о специализированной продукции, которая поможет вам пройти этот путь с максимальной пользой для здоровья.

Предлагаем Вашему вниманию очередную информацию этого цикла: *Вопросы здорового питания для беременных и кормящих женщин* на тему: **«Здоровое питание будущей мамы: почему со II триместра беременности важно увеличить потребление пищевых волокон»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5841/>