

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

*Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов*

Как правильно распределять калорийность рациона в течение дня



Программа по вопросам здорового питания для взрослого населения всех возрастов 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.

Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьезную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни.

Важнейшим инструментом первичной профилактики указанной группы заболеваний признано рациональное питание, обеспечивающее соответствие

энергетической и пищевой ценности рациона физиологическим потребностям организма. Особое значение при этом приобретает не только качественный состав рациона, но и грамотное распределение суточной калорийности в течение дня - фактор, влияющий на метаболические процессы, поддержание нормальной массы тела и общее состояние здоровья.

Для населения Челябинской области актуальность данного вопроса обусловлена спецификой образа жизни: интенсивным рабочим графиком, сезонными колебаниями уровня физической активности, а также рядом региональных природно-климатических особенностей, способных влиять на пищевые привычки. В связи с этим формирование осознанного подхода к организации питания становится значимым элементом профилактики.

Специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» напоминают южноуральцам о базовых принципах распределения калорийности в течение дня, соблюдение которых способствует поддержанию нормальной массы тела и хорошего самочувствия.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов на тему: **«Как правильно распределять калорийность рациона в течение дня»** по ссылке:

<https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=5907>;

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1376

https://max.ru/id7451216566_gos/AZ-hurpACZQ