

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

*Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов*
Каков должен быть режим питания



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 серьёзную 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 грамотно выстроенный режим питания.

Специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» подготовили практические рекомендации по организации здорового питания. В материале представлены понятные и применимые на практике советы: как сбалансировать белки, жиры и углеводы, грамотно распределить калорийность в течение дня (с учётом рекомендаций проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание»), подобрать удобные интервалы между приёмами пищи и полезные варианты перекусов.

Отдельное внимание уделено адаптации правил под разный образ жизни — в том числе при сменном графике работы, а также с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Кроме того, в статье даны подсказки, как сделать принципы здорового питания устойчивой привычкой, и указано, что при наличии хронических заболеваний любые изменения в рационе следует согласовывать с лечащим врачом.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов на тему: **«Каков должен быть режим питания»** по ссылке:

<https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=5931>

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1425

https://max.ru/id7451216566_gos/AZ_puF1sXLo