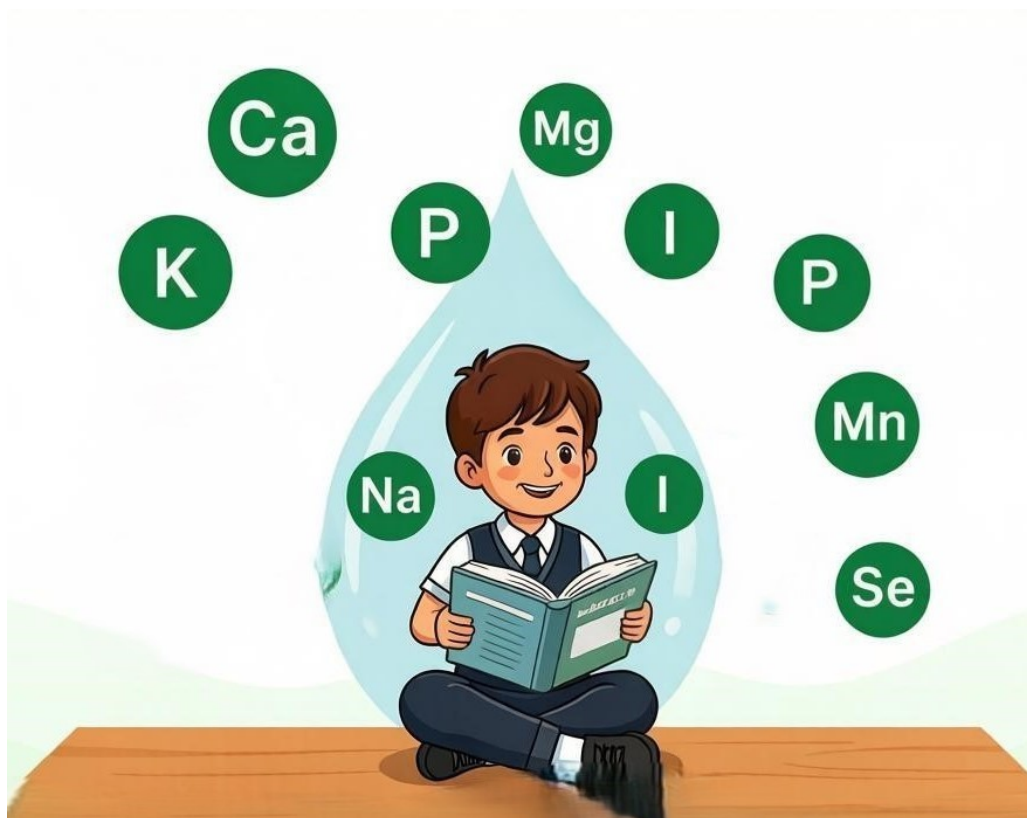


Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

Влияние микро- и макроэлементов на рост и развитие школьника



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.

Школьный возраст - один из самых динамичных периодов в жизни ребёнка: идёт интенсивный рост скелета и мышечной массы, активно созревают нервная и эндокринная системы, возрастает нагрузка на мозг из-за учебной деятельности. В это время потребности организма в энергии и строительных материалах резко возрастают.

Современные исследования показывают, что у многих школьников наблюдается дефицит важных питательных веществ. Чаще всего это связано с нарушением базовых принципов питания: нерегулярными приёмами пищи, избытком переработанных продуктов и фастфуда, недостатком овощей, молочных продуктов, рыбы и цельнозерновых круп.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов на тему: **«Влияние микро- и макроэлементов на рост и развитие школьника»** по ссылке:

<https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=5962>

https://max.ru/id7451216566_gos/AaAx0zhHMOM

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1463