Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста

Что понимается под здоровым питанием. Основные принципы здорового питания в школьном возрасте



Программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста 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.

Школьный возраст (7–17 лет) — ключевой этап в развитии ребёнка: именно в эти годы активно формируются тело, мышление и система ценностей. Сегодня на детей и подростков ложится серьёзная нагрузка: помимо уроков, они посещают секции и кружки, а ещё постоянно сталкиваются с огромным потоком информации — и в школе, и дома. Такая интенсивность требует больших ресурсов организма, поэтому сбалансированное питание становится не просто полезной привычкой, а важной опорой для здоровья и успешной учёбы.

Для детей школьного возраста здоровое питание строится на нескольких базовых принципах, сформулированных Роспотребнадзором на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

В рамках цикла «Вопросы здорового питания для детей школьного возраста» мы подготовили материал **«Что понимается под здоровым питанием. Основные принципы здорового питания в школьном возрасте»**, в котором вы найдёте разъяснения о том, каким должен быть рацион школьника и как адаптировать его к повседневной жизни семьи.

Ознакомиться с материалом можно по ссылке: https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=17359