

Какую роль играет питание в жизни современного человека? По данным ВОЗ здоровье людей на 50-55% зависит от образа жизни и в первую очередь от питания.

В России с **18 по 24 декабря** согласно тематическому плану Минздрава прошла **Неделя популяризации здорового питания.**

(Материалы по ссылке <https://yadi.sk/d/W9RmVBt2qW-MIq>)

□ Министерство здравоохранения региона совместно с <https://zdorovoe-pokolenye.ru/> (Всероссийский проект «Здоровое поколение») представляют Вашему вниманию информационные материалы, которые позволят пересмотреть и сбалансировать рацион питания, а также рационально подойти к составлению меню новогоднего стола!

В ролике автор проекта, Ксения Пустовая, погружается в статистику потребления россиянами сахара, соли, клетчатки и делится рекомендациями, полезными каждому гражданину.

✂ Важно регулярно поднимать социально значимые темы по вопросам питания и актуализировать знания населения в этой области! Придерживаясь правил в отношении термической обработки, избирательного подхода к продуктам и контроля потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), мы сможем совместными усилиями укрепить здоровье нации!