

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 проходит **Неделя популяризации здорового питания.**

□ □ Министерство здравоохранения региона совместно с [@zdorovoe\\_pokolenie\\_rf](https://www.instagram.com/zdorovoe_pokolenie_rf) (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!

□ *Для разнообразия и пользы новогоднего стола воспользуйтесь книгой рецептов после просмотра ролика!*

#здоровоепоколениеуздн