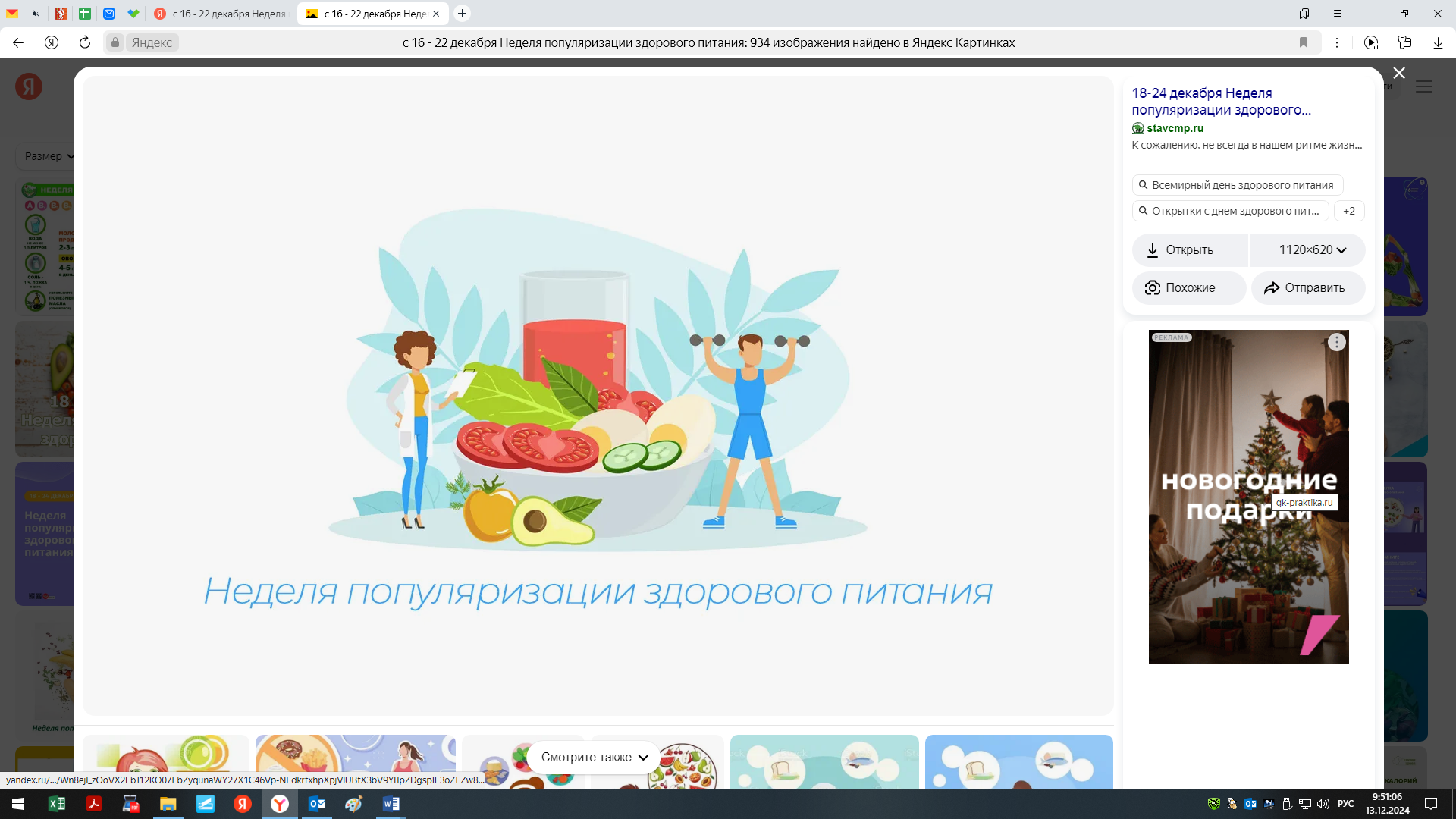
**с 16 - 22 декабря Неделя популяризации здорового питания**

******

Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).

Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).

Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.

***Будьте здоровы!***