

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Обеспечение населения Российской Федерации безопасными и качественными пищевыми продуктами — важнейшее направление государственной политики Российской Федерации и деятельности Роспотребнадзора. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204



«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание».

Миссия проекта «Здоровое питание» — улучшение качества жизни и здоровья граждан, благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрение норм здорового питания в каждую семью.

Так, в 2019–2020 годах первой группой для изучения структуры питания детей стали школьники в организованных коллективах. Основная задача — изучить фактическое питание, оценить его с позиций науки о питании и диетологии, выяснить, какие продукты потребляют дети и подростки в течение дня, и соответствует ли этот рацион принципам здорового питания по содержанию необходимых микро- и макроэлементов, сахара, соли и трансжиров. Полученные данные станут основой для новых рекомендаций по здоровому питанию населения.

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений. Рост производства переработанных продуктов, изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире. Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Каковы основные принципы здорового питания?

- потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом;
- ежедневное употребление 400 гр (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов
- потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов)
- насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся



промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии

- свободные сахара должны составлять менее 10% (50 гр или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем.

- соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр в день (чайная ложка без верха)

- алкоголь не употреблять, либо значительно уменьшить его количество.

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь, с помощью небольших изменений в привычном рационе? **Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым!**

В зимнее время года наше здоровье особенно уязвимо из-за резких перепадов температур, холодного воздуха, а также дефицита солнечного света из-за короткого светового дня. Также, в зимнее время иммунная защита организма ослабляется, в связи с нехваткой в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. Зимой в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы. Для того чтобы компенсировать повышенные энергозатраты организма рекомендуется потреблять пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, продукты-источники «полезных» жиров и углеводов. К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

Необходимо помнить также и о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы. Недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ можно компенсировать с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.

Поддерживайте свое здоровье в зимний период и придерживайтесь принципов «Здорового питания»!