**День здорового питания**

16 октября во всем мире отмечается День здорового питания. Ведь это один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека.

**Основы правильного питания:**

· Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.

· Старайтесь есть несколько раз в день разнообразные свежие овощи и фрукты (не меньше 400 г), предпочтительно выращенные в местности проживания.

· Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов).

· Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.

· Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.

· По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.

Здоровье и благополучие россиян, улучшение качества жизни – один из основных приоритетов Президента и Правительства РФ. Масштабная социальная задача по продвижению здорового питания в России поставлена в нацпроекте «Демография» и федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», реализацией которого Роспотребнадзор занимается с 2019 года, главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Основные цели проекта – увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения до 78 лет; снижение смертности людей старше трудоспособного возраста, увеличение суммарной рождаемости. А также увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Важным направлением работы Роспотребнадзора является просветительская и информационная работа с населением. В 2019 году создан и развивается портал [www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/), специальные онлайн-проекты школа.здоровое-питание.рф, рецепты.здоровое-питание.рф. В 2021 году запущен уникальный сервис 4сезона.здоровое-питание.рф. Подробнее о проекте можно узнать на сайте[**www.здоровое-питание.рф**](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)**.**

**Роспотребнадзор призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе**, каждый день делать осознанный выбор, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для россиян.

Питание – залог не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос и крепких ногтей, белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.

**НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЁ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ**