Неделяпопуляризацииздоровогопитания

* Поддержаниесистемыздорового рационального питания помогает избежатьметаболическихнарушенийи ассоциированныхзаболеваний.
* Принципы здорового питания базируются накачестве продуктов питания, их количестве ивремениприема(режимныхмоментах).
* Важно акцентировать внимание не наограничениях, хотя они тоже важны(минимизацияфастфуда,снеков, переработанного мяса и сахаросодержащихнапитков),анавключении впитание необходимых рацион-формирующихпродуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи ифрукты).
* Важная проблема – высокое потребление соливРоссии,вособенностивзимнеевремя(до 12-13 г/день), в то время как суточная нормасоставляет5 г/день.

Обучение альтернативному выборупродуктов, приготовлению полезных блюдпомогает усилить мотивацию граждан иувеличить приверженность здоровомупитанию.