

Что такое «Здоровое питание»

Здоровое питание—это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.



Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и 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, критически мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

Пищевое поведение, основывающееся на изначально сформированных в раннем возрасте или скорректированных в процессе жизнедеятельности пищевых привычках и моделях рационов питания, отвечающих современным принципам оптимального питания, с учётом сложившейся структуры и традиций питания,- ключевой компонент здорового образа жизни (ЗОЖ), наиболее эффективный путь профилактики НИЗ и продления периода активной жизни.

В любом возрасте, на протяжении всего жизненного цикла внесение изменений в привычный рацион питания в соответствии с принципами здорового питания будет оказывать положительное воздействие на здоровье.

В рамках реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», входящего в состав национального проекта «Демография» Роспотребнадзором утверждены обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, доступные по ссылкам:

Программа по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания для беременных и кормящих женщин ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания для лиц с повышенным уровнем физической активности ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания лиц пожилого и старческого возраста ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия) ([скачать](#))

Программа по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда ([скачать](#))
