18-24 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 р/нед, 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.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [2 июня — День здорового питания и отказа от излишеств в еде](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/2-iyunya-den-zdorovogo-pitaniya-i-otkaza-ot-izlishestv-v-ede/?sphrase_id=1321)

**Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:**

* [Как приучить подростка питаться правильно](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/ya-i-moy-rebenok/kak-priuchit-podrostka-pitatsya-pravilno/)
* [Карта питания России: Томская область](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/karta-pitaniya-rossii-tomskaya-oblast/)
* [Экологически чистые продукты: что это такое и где это найти](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/ekologicheski-chistye-produkty-chto-eto-takoe-i-gde-eto-nayti/)
* [Овощи и фрукты в рационе пожилых людей](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/ovoshchi-i-frukty-v-ratsione-pozhilykh-lyudey/)
* [Правильное питание для развития ума школьника](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pravilnoe-pitanie-dlya-razvitiya-uma-shkolnika/)
* [10 самых распространенных ошибок в питании](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/10-samykh-rasprostranennykh-oshibok-v-pitanii/)
* [Как победить переедание](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/kak-pobedit-pereedanie/)
* [Как «бороться» с вредной едой и перееданием?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/kak-borotsya-s-vrednoy-edoy-i-pereedaniem/)
* [Кофе и кофеин](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/kofe-i-kofein/)
* [Молочные десерты для взрослых](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/molochnye-deserty-dlya-vzroslykh/)
* [Глютен: польза и риск](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/glyuten-polza-i-risk/)
* [В чем польза грецких орехов](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/v-chem-polza-gretskikh-orekhov/)
* [Сахар и здоровье человека](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/sakhar-i-zdorove-cheloveka/)
* [О пользе морепродуктов](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/pitanie-kak-obraz-zhizni/o-polze-moreproduktov/)
* [Фаст-фуд: в чем вред для здоровья](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/sostav-pishchi/fast-fud-v-chem-vred-dlya-zdorovya/)
* [Перед сном: есть или не есть](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pered-snom-est-ili-ne-est/)
* [Интервальное голодание: мифы и правда](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/intervalnoe-golodanie-mify-i-pravda/)
* [Перед сном: есть или не есть](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pered-snom-est-ili-ne-est/)
* [Интервальное голодание: мифы и правда](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/intervalnoe-golodanie-mify-i-pravda/)
* [Перед сном: есть или не есть](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pered-snom-est-ili-ne-est/)
* [Интервальное голодание: мифы и правда](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/intervalnoe-golodanie-mify-i-pravda/)
* [Польза овощей и фруктов для сердечно-сосудистой системы](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/polza-ovoshchey-i-fruktov-dlya-serdechno-sosudistoy-sistemy/)
* [Правильное питание для крепкого иммунитета](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/pravilnoe-pitanie-dlya-krepkogo-immuniteta/)
* [Правильное питание не означает отказ от сладостей!](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/pitanie-kak-obraz-zhizni/pravilnoe-pitanie-ne-oznachaet-otkaz-ot-sladostey/)
* [Советы диетолога: лучшие полезные рецепты домашних пирогов](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/retsepty-pravilnogo-pitaniya/sovety-dietologa-luchshie-poleznye-recepty-domashnikh-pirogov/)

**Статьи из других источников:**

* [Моем по правилам фрукты и овощи](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/moem-po-pravilam-frukty-i-ovoshhi/?sphrase_id=13975)
* [Овощи и зелень](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-produkty/ovoshi-i-zelen/?sphrase_id=13977)
* [Вода](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-veshchestva/voda-kak-neobhodimyj-element-pitaniya/)
* [Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/nachnite-izmenyat-svoe-pitanie-chtoby-sdelat-ego-zdorovym/?sphrase_id=13977)
* [Как определить индивидуальную порцию продуктов](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-opredelit-individualnuyu-porcziyu-produktov.html)
* [Как правильно мыть овощи и фрукты](https://gnicpm.ru/articles/novosti/kak-pravilno-myt-ovoshhi-i-frukty.html)
* [Практические советы по здоровому пищевому рациону](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/prakticheskie-sovety-po-zdorovomu-pishhevomu-raczionu.html)
* [Продукты с высоким содержанием клетчатки](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/produkty-s-vysokim-soderzhaniem-kletchatki.html)
* [Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-uvelichit-kolichestvo-ovoshhej-i-fruktov-v-svoem-raczione.html)
* [Микроэлементы](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-veshchestva/mikroelementy/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/2tVo/VwuwuBHad)**:**

* Буклет «Чек-лист здорового питания для школьника»
* Буклет «Не забывайте о составе пищи, которую Вы едите в течение дня»
* Буклет «Курс на правильное питание»
* Буклет «Курс на здоровое питание»
* Буклет «Соль»
* Буклет «Контролируйте свою массу тела»
* Буклет «Как питаться в период беременности и лактации»
* Инфографика «Где искать витамины?»
* Инфографика «Диета для красоты»
* Инфографика «Питьевая вода»
* Брошюра «Здоровое питание»
* Листовка «Польза овощей и фруктов»
* Листовка «Принципы здорового питания»
* Листовка «Жиры: польза или вред?»
* Буклет «Основы рационального питания»
* Плакат «400 грамм овощей и фруктов»
* Плакат «Идеи для полезного перекуса»
* Плакат «Питание для здоровья и красоты»
* Плакат «Важно соблюдать питьевой режим» (2 варианта)
* Плакат «Соблюдать здорово! Знаешь, что ешь»
* Плакат «Ты сильнее, когда знаешь, что ешь» (2 варианта)
* Буклет «Правильное питание ребенка»
* Буклет «Продукты здорового питания»
* Инфографика «5 порций для вашего здоровья»
* Инфографика «Тарелка здорового питания»
* Инфографика «Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе» (2 листа)
* Анимация «Фрукты»
* Анимация «Жир должен быть правильным»
* Анимация «Меньше соли!»
* Анимация «Меньше трансжиров!»
* Анимация «Сахар — в меру!»

**Лекции, презентации**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/4toi/5bitL4eki)**:**

* «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме» для медицинских работников

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Пять ключевых принципов безопасного питания](https://vk.com/video-39950093_456239117)
* [Здоровое питание для всей семьи](https://vk.com/video-39950093_456239628)
* [Основы здорового питания](https://vk.com/video-39950093_456239477)
* [Умное питание для всех](https://vk.com/video-39950093_456239424)
* [Сохраним здоровье: рецепты здорового питания](https://vk.com/video-39950093_456239421)
* [Принципы рационального питания](https://vk.com/video-25621149_456239095)
* [Правильное питание для сохранения красоты и молодости](https://vk.com/video-25621149_456239131)
* [Основы здорового питания](https://vk.com/video-39950093_456239477)
* [Сохраним здоровье: рецепты здорового питания](https://vk.com/video-39950093_456239421)
* Пять порций здоровья (youtu.be/prMBNhNR-Fo)
* Урок здоровья. Здоровое питание школьника (youtu.be/IMueM-cRk-c)
* Тарелка здорового питания (youtu.be/JD1gX88zwfI)
* Светофор здорового питания (youtu.be/sPeo6TL0VKQ)
* О здоровом питании (youtu.be/JN7zochQxIk)
* О балансе в питании (youtu.be/SRN9N0AyJRk)
* Два типа питания (youtu.be/yo6NwcK2tFE)
* Сахарок (youtu.be/vwl7YU\_LfYw)
* Вода (youtu.be/SxuSheXlNLM)
* Цифры здоровья (youtu.be/wYkmFNX7124)
* Здоровое питание. Часть 1 (youtu.be/olesvPVrYpo)
* Здоровое питание. Часть 2 (youtu.be/F3WF5wR2s-k)
* Здоровое питание. Часть 3 (youtu.be/IcW\_ai4Y8\_I)
* Здоровое питание. Серия 1 (youtu.be/wD-pIWNTQPA)
* Здоровое питание. Серия 2 (youtu.be/o\_LNWSAhqNQ)
* Здоровое питание. Серия 3 (youtu.be/RbHp5JK7N0M)
* Здоровое питание. Серия 4 (youtu.be/\_h89-km71EI)
* Здоровое питание. Серия 5 (youtu.be/sgXYhlO1aMo)
* Здоровое питание. Серия 6 (youtu.be/x4BeCVMbrag)
* Здоровое питание. Серия 7 (youtu.be/nrkjXol0Sew)
* Здоровое питание. Серия 8 (youtu.be/yS4trAoCJms)