

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»

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».

Проект является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография».

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

Ключевая задача проекта – создать в нашей стране среду, способствующую ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание.

Одна из целей федерального проекта – формирование системы научно достоверного информирования населения о принципах правильного питания и постоянного мониторинга пищевой продукции с точки зрения качества, безопасности и полезности.

Чтобы увеличить число людей, осознанно выбирающих здоровый образ жизни, Роспотребнадзор разработал и реализует образовательные программы, обеспечивая граждан базой знаний, которая необходима для формирования бережного отношения к своему организму. Образовательными программами могут воспользоваться люди разных возрастных категорий: дети, подростки, взрослые и пенсионеры. При этом в каждом блоке программ учтены как интересы каждой целевой аудитории, так и национальные особенности питания. Программы построены исключительно на результатах научных исследований и лабораторных испытаний и имеют модульное строение, что позволит гражданам выбирать наиболее интересную для них тему и изучить ее максимально подробно. Разработка программ курировалась лучшими специалистами в области питания.

Питаться правильно – сложно или просто?

Тема здорового питания окружена околонучными мифами, историями о чудодейственных диетах и суперпродуктах. Однако в основе научного подхода к питанию лежат всего два базовых закона — усвоив их, вы в любой момент сможете контролировать, правильно ли вы питаетесь и что вам необходимо изменить.

[Здоровое питание населения всех возрастов](#)

Питание в раннем детстве и в школьные годы.

От того, что ребенок ест, с какой частотой и в каком количестве, зависит его здоровье в будущем. Для того чтобы растущий организм успешно справлялся с физическими и эмоциональными нагрузками, необходимо правильно питаться.

[Здоровое питание дошкольников](#)

[Здоровое питание школьников](#)

Принципы здорового питания во время беременности

В это время стоит задуматься об образе жизни и привычках. И прежде всего это касается питания. Ведь в период беременности и кормления грудью мама – главный источник питательных элементов для ребенка. Правильно подобранный рацион поможет женщине не только вырастить здорового дитя, но и самой чувствовать себя здоровой и энергичной.

[Здоровое питание для беременных и кормящих женщин](#)

Здоровое питание для лиц с повышенным уровнем активности

Здоровым в медицине называется питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

[Здоровое питание лиц с повышенным уровнем активности](#)

Как рацион человека должен меняться с годами?

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах. Однако после 60 лет остается высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо, и витаминах А, D, E, B₁₂.

[Здоровое питание лиц пожилого и старческого возраста](#)

Здоровое питание для работающих в тяжелых и вредных условиях труда

В условиях производственной среды и трудового процесса особенно возрастает значение гигиенических и медико-биологических мероприятий, среди которых важное место отводится оптимизации питания, лечебно-профилактическому питанию.

[Здоровое питание для работающих в тяжелых и вредных условиях труда](#)

Дополнительная информация о федеральном проекте «Укрепление общественного здоровья», рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале [«Здоровое питание»](#)

08.09.20