

В Кузбассе продолжается реализация федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в состав национального проекта «Демография» и плана мероприятий «дорожной карты» по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания на 2022- 2024 годы.

Реализация проекта способствует формированию у населения осознанного отношения к своему здоровью, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение потребления критически значимых пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.

Роспотребнадзором для населения подготовлены обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, а также анимированные картинки и видеоролики по правильному питанию, которые являются элементом социальной рекламы для повышения уровня знаний граждан.

Содержание программ охватывает:

1. Основные законы науки о питании.
2. Значение в питании основных пищевых и биологически активных веществ.
3. Основные группы пищевых продуктов.
4. Требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.
5. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, режим питания;
6. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

Информационные ресурсы:

- видеоролики уроки о здоровом питании  
<https://школа.здоровоепитание.рф/vanya-i-gosha/>;

- статья о формуле: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-1-4/>.

Анимированные картинки:

1. «Полезные (правильные) жиры»- [https://youtu.be/\\_uUvoIa5SLA](https://youtu.be/_uUvoIa5SLA) (13 секунд);
2. «5 порций в день»- <https://youtu.be/YXBIshevRM0o> (14 секунд);
3. «Сахар в меру»- <https://youtu.be/hvs-dcYAEaY> (14 секунд);

4. «Меньше соли»- [https://youtu.be/ZDhcVchMY\\_c](https://youtu.be/ZDhcVchMY_c) (14 секунд);
5. «Меньше трансжиров»- <https://youtu.be/O5s7vJBeapI> (14 секунд);

Видеоролики:

1. «Витаминка» - <https://youtu.be/fGZ652Iyq1c> (1 минута);
2. «Белок» - <https://youtu.be/P8KmQBb2tWc> (1 минута 4 секунды);
3. «Вода»- <https://youtu.be/SxuSheXINLM> (1минута 36 секунд);
4. «Жирок» - <https://youtu.be/q2NW2HuX2P8> (1минута 24 секунды);
5. «Сахарок» - [https://youtu.be/vwl7YU\\_LfYw](https://youtu.be/vwl7YU_LfYw) (53 секунды);
6. «Светофор» - <https://youtu.be/UtqT1ePAYk0> (1минута 59 секунд);
7. «Урок здоровья» - <https://youtu.be/IMueM-cRk-c> (4 минуты 46 секунд);
8. «Цифры здоровья» - <https://youtu.be/qbijpLuH4S4> (2 минуты 2 секунды).

**Образовательный ресурс позволит активно внедрять указанную обучающую программу в дистанционном формате. Доступ к ресурсу осуществляется по ссылке <https://fcrisk.ru/courses/>.**

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-1-4/>