

Здоровое питание!

Как выбрать недорогие продукты, сохранить их свежими и приготовить вкусные блюда с правильным сочетанием белков, жиров и углеводов. Как стать здоровым, избавиться от лишнего веса и всегда быть в хорошей форме. В России стартовал национальный проект Роспотребнадзора «Здоровое питание», который поможет людям отказаться от вредных привычек и начать питаться правильно.

По информации Роспотребнадзора, в структуре ежегодного продуктового набора населения Свердловской области доля продуктов растительного происхождения ниже рекомендуемой на **34%**. Наибольший недостаток отмечается по потреблению картофеля (**-53%**), овощей (**-37,2%**), фруктов (**-28,6%**). Негативным фактором, влияющим на состояние здоровья населения, является избыточное потребление мясных продуктов, а также сахара и кондитерских изделий, которые превышают нормы на **1,3%** и **34%** соответственно. В сравнении со среднероссийскими показателями население в Свердловской области меньше использует в своих рационах питания рыбы на **19%**.

Отмечается недостаточное поступление с продуктами питания минеральных веществ, микроэлементов и дефицит витаминов А и С, группы В, РР и Е.

Тематические сайты:

[https://www.instagram.com/rpnzdorovoepitanie/;](https://www.instagram.com/rpnzdorovoepitanie/)

<https://www.facebook.com/RPNzdorovoepitanie;>

<https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie;>

<https://vk.com/rpnzdorovoepitanie;>

[https://pitanie.cgon.ru/;](https://pitanie.cgon.ru/)

<http://www.66.rospotrebnadzor.ru/> (раздел «Продуктовая корзина»).