**«Питайтесь грамотно!»**

Питание — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальное функционирование которых не зависело бы от питания.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. В России избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, ожирение – у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

Главное запомните, что здоровое питание это не просто диета, это образ жизни в основе которого лежат несколько принципов:

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, разнообразные крупы, картофель, макаронные изделия из муки твердых сортов пшеницы, бобовые.

3. В каждый прием пищи ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров — заменяйте большую часть животных жиров ненасыщенными растительными маслами.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирными птицей или мясом.

6. Ежедневно потребляйте молочные и кисломолочные продукты (молоко, творог, кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, кондитерских изделий и сладостей.

8. Пейте достаточное количество жидкости (1,5–2 литра чистой воды).

9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных и продуктах. Не досаливайте готовые блюда.

10. Регулярные умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание будут способствовать поддержанию массы тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25).

11. Соблюдайте режим питания. Для здоровых людей - 4-5 приемов пищи. Завтрак — это 25-30% дневного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке устройте перекусы (5-15% от общей калорийности): фрукты, сухофрукты, орехи, низкожировые молочные продукты без сахара.

12. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

**Нерациональное питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире**.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни ― грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

**Для детей грудного и раннего возраста**

Оптимальное питание на протяжение первых двух лет жизни способствует здоровому росту ребенка и улучшает его когнитивное развитие. Оно также снижает риск набора избыточного веса и ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Рекомендации по здоровому питанию для грудных детей и детей других возрастных групп схожи с рекомендациями для взрослых, но важны также следующие компоненты:

* В течение первых 6 месяцев жизни дети должны находиться на исключительном грудном вскармливании.
* Грудное вскармливание детей необходимо продолжать в течение первых двух лет жизни и позднее.
* С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными надлежащими безопасными и питательными продуктами. В прикорм не следует добавлять соль и сахар.

**Как способствовать здоровому питанию?**

Рацион питания меняется со временем под воздействием многих социальных и экономических факторов и из-за их сложного взаимодействия, способствующего формированию индивидуальных моделей питания. Эти факторы включают доход, цены на продукты питания (которые оказывают воздействие на наличие продуктов питания и их доступность по стоимости), индивидуальные предпочтения и убеждения, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты (включая изменение климата). Правительства играют главную роль в формировании здоровой продовольственной среды, позволяющей людям принимать и поддерживать практику здорового питания. Эффективные действия лиц, формирующих политику, по созданию здоровой продовольственной среды включают следующие:

1. Обеспечение согласованности национальной политики и инвестиционных планов, в том числе в области торговли, пищевой промышленности и сельского хозяйства, для содействия здоровому питанию и защиты здоровья населения с помощью следующих мер:

* усиление стимулов, побуждающих производителей и розничных торговцев выращивать, использовать и продавать свежие фрукты и овощи;
* стимулирование изменения состава пищевых продуктов для снижения содержания насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров и соли/натрия с целью исключения трансжиров промышленного производства из состава пищевой продукции;
* осуществление рекомендаций ВОЗ в отношении ориентированного на детей маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков;
* установление стандартов, способствующих практике здорового питания путем обеспечения наличия здоровых, питательных, безопасных и доступных по стоимости пищевых продуктов в дошкольных учреждениях, школах, других общественных учреждениях и на рабочих местах;
* изучение нормативных и добровольных инструментов (например, правила маркетинга и политика в отношении маркировки продуктов питания), а также экономических стимулов или сдерживающих факторов (например, налогообложение и субсидии) для содействия здоровому питанию;
* стимулирование транснациональных, национальных и местных служб и предприятий общественного питания в целях улучшения питательных качеств их продукции — обеспечения наличия вариантов здорового питания и их доступности по стоимости — и пересмотра размера порций и цен на них.

2) Стимулирование потребительского спроса на здоровые пищевые продукты и блюда с помощью следующих мер:

* повышение осведомленности потребителей о здоровом питании;
* разработка школьных стратегий и программ, направленных на принятие и поддержание практики здорового питания среди детей;
* просвещение детей, подростков и взрослых в отношении практики здорового питания;
* cодействие в развитии кулинарных навыков, в том числе у детей в рамках школьного обучения;
* оказание поддержки для предоставления информации в пунктах продажи, в том числе с помощью маркировки, содержащей точную, стандартизированную и всеобъемлющую информацию о содержании питательных веществ в пищевых продуктах (в соответствии с руководящими принципами Комиссии по Кодексу Алиментариус), и нанесения дополнительной маркировки на лицевую сторону упаковки, с тем чтобы потребителям было проще понять эту информацию;
* консультирование по вопросам питания на уровне первичной медико-санитарной помощи.

3)Продвижение надлежащей практики кормления детей грудного и раннего возраста с помощью следующих мер:

* осуществление Международного свода правил сбыта заменителей грудного молока и последующих соответствующих резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения;
* осуществление стратегий и практических методик для усиления защиты работающих матерей;
* продвижение, защита и поддержка грудного вскармливания в службах здравоохранения и на уровне сообществ, в том числе в рамках Инициативы по созданию в больницах благоприятных условий для грудного вскармливания.