**Как обеспечивать поступление необходимых питательных веществ, чтобы оставаться здоровым и предупреждать хронические заболевания.**

Роспотребнадзор регулярно предлагает рекомендации, как обеспечивать поступление необходимых питательных веществ, чтобы оставаться здоровым и предупреждать хронические заболевания. В рамках национального проекта «Здоровое питание» Роспотребнадзор поддерживает внедрение принципов правильного питания во все сферы жизни людей, а также в образовательные программы для взрослых и детей.

Во всем мире растут показатели избыточного веса и ожирения, и поэтому в этом году во Всемирный день продовольствия звучит призыв обеспечить каждого недорогостоящим и доступным здоровым и экологически устойчивым рационом питания. Роспотребнадзор рекомендует гражданам задуматься о том, что они едят, а также о том, что внести свой посильный вклад в формирование здорового рациона может каждый человек.

**1.** Включайте в свой рацион овощи, фрукты, бобовые, орехи и цельные злаки.

Ешьте каждый день как можно больше свежих, спелых, сезонных овощей и фруктов и добавляйте к своему рациону больше бобовых, орехов и цельных злаков. Бобовые и орехи – прекрасный источник растительного белка. Более того, бобовые дешевле, чем белки животного происхождения. И они наносят меньше вреда нашей планете.

**2.** Сократите потребление рафинированного крахмала, сахара, жиров, соли.

Сокращайте потребление продуктов и напитков промышленной переработки с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и/или соли и старайтесь не есть слишком много мяса и других продуктов животного происхождения.

**3.** Меняйте очищенные «белые» продукты на более питательные «бурые».

По возможности, пробуйте заменить «белые» рафинированные продукты на аналогичные «бурые» и гораздо более питательные (нешлифованный рис, цельнозерновую муку и хлеб и т.д.).

**4.** Разберитесь с жирами: ненасыщенные лучше насыщенных и трансжиров.

Ненасыщенные жиры (встречаются в рыбе, орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) являются частью здорового рациона питания, а вам необходимо следить за потреблением трансжиров промышленного производства, которые находятся, помимо прочего, в жареных продуктах. Нужно также ограничивать потребление насыщенных жиров (встречаются в жирных сортах мяса, сливочном масле, т.д.).

**5.** Думайте об окружающей среде и сокращайте след от потребляемого вами продовольствия.

Учитывайте воздействие на окружающую среду со стороны потребляемых нами продуктов; так, производству некоторых пищевых продуктов требуется больше природных ресурсов, например, воды. Постарайтесь также отказаться от приобретения продуктов с излишней упаковкой.

**6.** Старайтесь разнообразить свой рацион питания – включайте в меню традиционные, местные и сезонные продукты.

Разнообразьте свое питание добавлением традиционных, выращенных поблизости и сезонных продуктов, чтобы поддержать биоразнообразие. Узнайте об их пищевой ценности и найдите рецепты приготовления блюд с использованием этих ингредиентов.

**7.** Ешьте рыбу, добытую экоустойчивым способом.

Рыба – незаменимый источник белка, витаминов и полиненасыщенных омега-3 кислот (которые обычно в основных продуктах питания не встречаются). Убедите друзей и родных употреблять в пищу те виды рыбы, которые встречаются в большем изобилии, вместо тех, что находятся под угрозой перелова. Вы можете также приобретать рыбу, выловленную или выращенную устойчивыми методами, с экомаркировкой или сертификатами.

**8.** Сохраняйте продукты свежими и сокращайте количество отходов.

Правильное хранение пищевых продуктов поможет поддерживать их свежесть, безопасность и сохранять ценные питательные вещества. Размещая продукты на полках или в холодильнике, ставьте ранее купленные продукты ближе к краю, а вновь приобретенные – сзади. Пользуйтесь герметичными контейнерами для хранения в холодильнике свежих продуктов и закрывайте пакеты, чтобы продукты не портились.

**9.** Ешьте в компании и чаще готовьте дома.

Многие из нас из-за большой занятости не готовят еду дома, мы все чаще полагаемся на торговцев уличной едой, супермаркеты, предприятия быстрого питания и заведения, предлагающие еду на вынос. Еда в компании важна для вашего собственного здоровья и здоровья ваших детей. Исследователи связывают это со снижением показателей ожирения и расстройств пищевого поведения у молодых людей.

**10.** Научитесь читать этикетки.

Маркировка поможет вам сделать выбор в пользу здорового питания. В этикетках содержатся сведения об энергетической ценности (обычно в калориях), содержании соли, сахара, жиров, и т.д., и они помогают нам разобраться с питательностью продукта. Также маркировка подсказывает нам, безопасно ли употреблять продукт в пищу. Когда пить или есть продукт уже небезопасно, указывает дата срока годности.

**11.** Станьте разборчивым потребителем, не поддавайтесь на уловки рекламы или маркетинга

Будьте разборчивым покупателем и не давайте упаковке обмануть себя: обращайте внимание на пищевую ценность продукта, а не на его внешний вид или привлекательность упаковки. Некоторые простые слова – «нулевой», «низкое содержание», «легкий» – нередко используются в описаниях якобы полезной еды, но это не всегда соответствует действительности.

**12.** Будьте физически активными не менее 30 минут ежедневно.

Взрослым необходимо посвящать физической активности не менее 2,5 часов в неделю – на отдыхе, на занятиях спортом, в поездках на работу и домой или же в виде иной физической деятельности на работе или дома. Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60 минут ежедневно – в играх, занятиях спортом, по дороге в школу и домой или на уроках физкультуры.

**13.** Требуйте возможности выбора более здорового питания.

Обсудите со своими работодателями – на работе в торговых автоматах или даже в столовой, если вы работаете в большой организации, где есть столовая, должен быть выбор более полезных продуктов. Работайте с местными органами власти, чтобы выбор более полезных продуктов был и в детских учреждениях, школах и молодежных клубах.

**14.** Делитесь своими знаниями о правильном питании с друзьями, близкими, родными и знакомыми.

Еда нас всех объединяет. Помогите другим вернуть себе смысл еды ради здорового образа жизни и осознать ее значение – делитесь своими знаниями и увлеченностью с родными и близкими: дома с семьей, с друзьями и коллегами. Например, научитесь готовить и делитесь рецептами, выращивайте продовольствие у себя дома или примите участие в работе в общественном саду, организуйте ужин с друзьями.

