**Июль – месяц здорового питания,**

 **его слоган – «Питайтесь грамотно!».**

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет ни одного органа и системы, нормальная работа которых не зависела бы от питания. Кроме того, научно доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических. При этом только 30 % проблем с весом вызваны генетическими сбоями, приобретенными или врожденными болезнями, экологией. В остальном развитие ожирения связано с неправильным, несбалансированным питанием. В связи с этим сложно переоценить значимость здорового питания, использования качественных и безопасных продуктов.

Очень важно придерживаться принципов правильного, сбалансированного, здорового питания, обращать внимание на то, что покупаем в магазине, внимательно читать этикетку – особенно сейчас, когда поменялся образ жизни, накапливаются излишние калории и таким образом формируются проблемы со здоровьем. И детям нужно сразу дать необходимый объем знаний и навыков, помочь сформировать правильные вкусовые пристрастия, чтобы в дальнейшем у них не было проблем со здоровьем.

 Роспотребнадзор выпустил «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», регламентирующие нормы горячего питания в школах, и методические рекомендации «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях», помогающие родителям школьников оценить качество оказываемых услуг питания.

Развивается, постоянно обновляясь, уникальная интернет-экосистема проекта «Здоровое питание», с помощью которой каждый россиянин может свободно получить доступ к самой полной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами.

С помощью проекта «Здоровое питание» каждый человек должен задуматься о своем здоровье и рационе, ежедневно делать осознанный выбор, чтобы полноценное и сбалансированное питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для россиян.

Начал свою работу новый раздел онлайн-проекта «Здоровое питание» – «Ваши отношения с едой», посвященный расстройствам пищевого поведения. Эта серьезная проблема в последние годы становится все более актуальной: расстройства пищевого поведения все чаще диагностируют не только у взрослых, но также у детей и подростков. Новый раздел рассказывает о видах расстройств в потреблении пищи, причинах их появления, о том, как заподозрить нарушения у себя или близких, в том числе у детей, и как работать с ними. В партнерах – ведущие научные центры страны, которые оказывают помощь участникам проекта.

В дополнение к разделу «Ваши отношения с едой» на сайте АиФ стартует проект «Откровенный разговор» – 20 историй реальных людей со всей России, которые избавились от лишнего веса с помощью здорового питания, с комментариями и рекомендациями ведущих диетологов.

По данным Роспотребнадзора, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. А начинается все с невнимания к рациону, переедания и несбалансированного состава меню.

 ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.