

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, критически мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

* [Пищевые вещества](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-veshchestva/)
* [Пищевые продукты](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-produkty/)
* [Рационы питания](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/ratsiony-pitaniya/)
* [Пищевые угрозы](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/pishchevye-ugrozy/)
* [Болезни питания](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/bolezni-pitaniya/)
* [Видеоролики о здоровом питании](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/dopolnitelno/video/)

Ссылка для просмотра информации

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>