



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СЮН

А.Б. Шашкова

«14» февраля 2023 года

## ПЛАН

проведения тематических мероприятий по профилактике заболеваний  
и поддержке здорового образа жизни на 2023 год

	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	13 – 19 февраля	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Размещение в образовательных организациях инфографики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день.</li><li>2) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.</li><li>▪ Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ - способствует росту и развитию детей;</li><li>▪ - увеличивает продолжительность жизни;</li><li>▪ - способствует сохранению психического здоровья;</li><li>▪ - обеспечивает здоровье сердца;</li><li>▪ - снижает риск онкологических</li></ul></li></ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.

				<p>заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - снижает риск ожирения;</li> <li>▪ - снижает риск диабета;</li> <li>▪ - улучшает состояние кишечника;</li> <li>▪ - улучшает иммунитет.</li> </ul>	
2	27 февраля - 5 марта	Неделя профилактики употребления наркотических средств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме.</li> <li>4) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> <li>5) Проведение в общеобразовательных организациях (школы, лицей):</li> <li>6) Научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств;</li> <li>7) бесед с обучающимися и их родителями по теме;</li> <li>8) бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.</li> <li>▪ - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</li> <li>▪ - Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество. - Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.</li> <li>▪ - Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.</li> <li>▪ - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</li> <li>▪ - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении:</li> </ul>	<p>Повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств.</p> <p>Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни.</p>

				<p>замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧинфекцией.</li> <li>▪ - Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.</li> <li>▪ - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы.</li> <li>▪ - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</li> <li>▪ - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</li> </ul>	
27 марта -	Неделя отказа от	9) Размещение	в	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - По данным официальной статистики, за</li> </ul>	Повышение

3	2 апреля	вредных привычек.	<p>образовательных организациях инфографики по теме.</p> <p>10) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.</li> <li>▪ - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</li> <li>▪ - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу безопасности окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и</li> </ul>	информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции
---	----------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.</p>	
4	3 – 9 апреля	<p>Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)</p>	<p>11) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме. 12) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</li> <li>▪ - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.</li> <li>▪ - Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.</li> <li>▪ - Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечнососудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.</li> </ul>	<p>Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>
5	10 – 16 апреля	<p>Неделя подсчета калорий</p>	<p>13) Рекомендации организациям</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в</li> </ul>	<p>Формирование у граждан культуры</p>

			<p>общественного питания указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания, в том числе в организованных детских коллективах.</p> <p>14) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме.</p> <p>15) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</li> </ul>	<p>здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса.</p>
6	24 – 30 апреля	<p>Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)</p>	<p>16) Проведение акций для сотрудников образовательных организаций:</p> <p>17) Проведение акции: «Дыши полной грудью» (отказ от табака).</p> <p>18) Проведение акции: «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах.</p> <p>19) «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах.</p> <p>20) Размещение в образовательных организаци-ях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ - На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.</li> <li>▪ - Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>▪ - Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.</li> </ul>	<p>Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний.</p>

			инфографики по теме. 21) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.		
7	29 мая - 4 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	22) Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 23) Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносо-держащей продукции в труд. коллективах. 24) Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносо-держащей продукции в образовательных учреждениях. 25) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме. 26) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</li> <li>■ Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.</li> <li>■ Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодер-жащей продукции
8	5 - 11 июня	Неделя сохранения здоровья детей (в честь Международного дня защиты	27) Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков);	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</li> <li>■ В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые</li> </ul>	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания

		детей 1 июня)	<p>28) Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» (не менее 3 мероприятий);</p> <p>29) Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни;</p> <p>30) Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми;</p> <p>31) Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма.</p> <p>32) Размещение в образовательных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>33) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</li> <li>▪ Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</li> <li>▪ Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.</li> </ul>	родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
9	19 - 25 июня	Неделя информирования о важности	34) Размещение в образовательных организациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности



		физической активности	инфографики по теме. 35) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<p>крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Низкая физическая активность увеличивает риск развития:</li> <li>▪ Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>▪ Сахарного диабета II типа на 27%;</li> <li>▪ Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> <li>▪ Основные рекомендации:</li> <li>▪ Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>▪ Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</li> </ul>	физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
10	3 - 9 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	36) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме. 37) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.</li> <li>▪ Что влияет на снижение иммунитета:</li> <li>▪ Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>▪ Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</li> <li>▪ Окружающая среда;</li> <li>▪ Неправильное питание.</li> </ul>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.</li> <li>▪ Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</li> </ul>	
11	28 августа - 3 сентября	Неделя движения здорового образа жизни среди детей	38) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме. 39) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</li> <li>▪ К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития.</li> <li>▪ Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.</li> <li>▪ Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</li> <li>▪ Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения</li> </ul>	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью

				здорового образа жизни.	
12	4 - 10 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	40) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</li> <li>▪ Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.</li> <li>▪ Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок.</li> <li>▪ Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</li> <li>▪ Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус.</li> <li>▪ Методы диагностики опухолей кожи включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.</li> <li>▪ Информирование пациентов и про-активный полный осмотр кожного</li> </ul>	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

				<p>покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.</p>	
13	9-15 октября	<p>Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)</p>	<p>41) Проведение мероприятий по предотвращению профессионального выгорания в рабочих коллективах.  42) Проведение мероприятий по борьбе со стрессом в детских и подростковых коллективах.  43) Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми.  44) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме.  45) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</li> <li>▪ Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</li> <li>▪ В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> </ul>	<p>Создание благоприятного микроклимата в коллективах.</p>
14	28 ноября – 4 декабря	<p>Неделя, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря) и информированию о венерических заболеваниях</p>	<p>46) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме.  47) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вирус иммунодефицита человека — ретровирус из рода лентивирусов, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание — ВИЧ-инфекцию. Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его количество в крови – так называемая вирусная нагрузка – падает до нуля. Вирус «засыпает» и не мешает</li> </ul>	<p>Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП</p>

				<p>нормальной работе иммунной системы, отсутствует риск развития СПИДа – терминальной стадии болезни. При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, учитывая минимальный риск всплеска вирусной нагрузки, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах. У беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25-40% при отсутствии лечения до 1-2%. Эти проценты, скорее всего, обусловлены нарушениями в приеме препаратов. Опытные сотрудники СПИД-центров, работающих во всех российских регионах, знают немало пациентов, диагноз которым был поставлен 20-30 лет назад. Эти люди живут полноценной жизнью. Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p>	
15	11 - 17 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p>48) Размещение в образовательных организациях инфографики по теме. 49) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо</li> </ul>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и

				<p>самостоятельно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</li> <li>▪ Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>▪ Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>▪ Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> <li>▪ Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</li> </ul>	диспансеризаций граждан
16	18 - 24 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p>50) Рекомендации организациям общественного питания указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания, в том числе в организованных детских коллективах.</p> <p>51) Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>52) Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</li> <li>▪ Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</li> <li>▪ Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи и фрукты).</li> <li>▪ Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.</li> <li>▪ Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.

				здоровому питанию.	
--	--	--	--	--------------------	--