

13-19 февраля – Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

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.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

1. Способствует росту и развитию детей;
2. Увеличивает продолжительность жизни;
3. Способствует сохранению психического здоровья;
4. Обеспечивает здоровье сердца;
5. Снижает риск онкологических заболеваний;
6. Снижает риск ожирения;
7. Снижает риск развития диабета;
8. Улучшает состояние кишечника;
9. Улучшает иммунитет.

Дополнительные материалы для использования в работе

Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
profilaktika.tomsk.ru:

- [2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде](#)

Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:

- [Как приучить ребенка есть овощи](#)

Статьи из других источников:

- [Моем по правилам фрукты и овощи](#)
- [Овощи и зелень](#)
- [Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым](#)
- [Как определить индивидуальную порцию продуктов](#)
- [Здоровый стиль питания](#)
- [Как правильно мыть овощи и фрукты](#)
- [Практические советы по здоровому пищевому рациону](#)

- [Продукты с высоким содержанием клетчатки](#)
- [Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе](#)

Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Информационные материалы ([скачать материалы](#)):

- Брошюра «Здоровое питание»
- Листовка «Полезность овощей и фруктов»
- Буклет «Основы рационального питания»
- Плакат «400 грамм овощей и фруктов»
- Буклет «Правильное питание ребенка»
- Буклет «Продукты здорового питания»
- Инфографика «5 порций для вашего здоровья»
- Инфографика «Тарелка здорового питания»
- Инфографика «Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе»

[Презентация «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме» для медицинских работников](#)

Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:

- [Пять порций здоровья](#)
- [Основы здорового питания](#)
- [Сохраним здоровье: рецепты здорового питания](#)
- [Урок здоровья. Здоровое питание школьника](#)
- [Тарелка здорового питания](#)
- [Здоровое питание. Серия 1](#)
- [Здоровое питание. Серия 2](#)
- [Здоровое питание. Серия 3](#)
- [Здоровое питание. Серия 4](#)
- [Здоровое питание. Серия 5](#)
- [Здоровое питание. Серия 6](#)
- [Здоровое питание. Серия 7](#)
- [Здоровое питание. Серия 8](#)

Информацию подготовила:

• врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Наргиз Раджабовна Исмаилова