**Роспотребнадзора проводит просветительскую работу по ключевым правилам здорового питания**

Роспотребнадзор в рамках проведения Всемирного дня защиты прав потребителей проводит просветительскую работу по продвижению принципов здорового питания. Важнейшим направлением в этой сфере является популяризация принципов формирования сбалансированного рациона.

 В этих целях Роспотребнадзором  в рамках нацпроекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» был разработан национальный проект «Здоровое питание», который включает в себя мониторинг питания россиян и исследования продуктов на качество и безопасность, разработку новой нормативной базы, а также просветительскую работу, популяризирующую принципы здорового питания и основы рациона.

Наверное, каждый хочет быть здоровым. Но сложно сохранить здоровье, если питаться кое-как, ведь именно с пищей мы получаем все, что необходимо организму для нормальной работы. Или не получаем — если постоянно сидим на диетах, если заменили полноценные продукты полуфабрикатами или перебиваемся фастфудом вместо горячих обедов и ужинов.   
Но правильно питаться еще нужно научиться. Как выбирать продукты; как грамотно составить рацион, учитывая множество разных факторов; как готовить вкусно, но при этом с пользой для организма, — на эти и многие другие вопросы  можно  найти ответы, посетив проект [**«Здоровое питание»**](https://7dach.ru/redirect/aHR0cHM6Ly94bi0tLS04c2JlaGdjaW1iM2NmYWJxajNiLnhuLS1wMWFpLw==).

**Если вы все еще думаете, будто здоровое питание — это сплошные запреты и полезная, но не особо вкусная еда, вам точно стоит заглянуть на страницы**[**проекта от Роспотребнадзора.**](https://7dach.ru/redirect/aHR0cHM6Ly96ZG9yb3ZvZXBpdGFuaWUudmVzdGkucnU=)**Он развеет популярные мифы о правильном питании и научит готовить вкусную и полезную еду из доступных продуктов.**

 Проект «Здоровое питание» содержит самую актуальную информацию по вопросам правильного питания, верифицированную ведущими учеными.  В настоящее время  на сайте: **здоровое-питание.рф** доступно более 6,5 тысяч материалов, почти 1,5 тысячи рецептов, более 400 видеороликов, в том числе 40 мастер-классов от ведущих шеф-поваров страны, интерактивный раздел [«Азбука здорового питания»](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/azbuka/) для взрослых и детей , сервис [«Ваши отношения с едой»](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/rasstroistva-pischevogo-povedeniya/), посвященный профилактике и лечению расстройств пищевого поведения, образовательный курс [«Школа здорового питания»](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) , содержащий бесплатные видеоуроки для взрослых и детей, созданных под редакцией экспертов Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».