

Роспотребнадзором для населения подготовлены обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания, а также анимированные картинки и видеоролики по правильному питанию, которые являются элементом социальной рекламы для повышения уровня знаний граждан.

Содержание программ охватывает:

1. Основные законы науки о питании.
2. Значение в питании основных пищевых и биологически активных веществ.
3. Основные группы пищевых продуктов.
4. Требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.
5. Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, режим питания;
6. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.

Информационный ресурс:

- статья о формуле: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/5-shagov-k-soblyudeniyu-formuly-zdorovogo-pitaniya-1-1-4/>

Анимированные картинки:

1. «Полезные (правильные) жиры»- <https://youtu.be/uUvoIa5SLA> (13 секунд);
2. «5 порций в день»- <https://youtu.be/YXBIshvRM0o> (14 секунд);
3. «Сахар в меру»- <https://youtu.be/hvs-dcYAEaY> (14 секунд);
4. «Меньше соли»- [https://youtu.be/ZDhcVchMY\\_c](https://youtu.be/ZDhcVchMY_c) (14 секунд);
5. «Меньше трансжиров»- <https://youtu.be/O5s7vJBeapI> (14 секунд);

Видеоролики:

1. «Витаминка» - <https://youtu.be/fGZ652Iyq1c> (1 минута);
2. «Белок» - <https://youtu.be/P8KmQBb2tWc> (1 минута 4 секунды);
3. «Вода»- <https://youtu.be/SxuSheXINLM> (1 минута 36 секунд);
4. «Жирок» - <https://youtu.be/q2NW2HuX2P8> (1 минута 24 секунды);
5. «Сахарок» - <https://youtu.be/vwI7YU LfYw> (53 секунды);
6. «Светофор» - <https://youtu.be/UtqT1ePAYk0> (1 минута 59 секунд);
7. «Урок здоровья» - <https://youtu.be/IMueM-cRk-c> (4 минуты 46 секунд);
8. «Цифры здоровья» - <https://youtu.be/qbiipLuH4S4> (2 минуты 2 секунды).

Образовательный ресурс позволит активно внедрять указанную обучающую программу в дистанционном формате. Доступ к ресурсу осуществляется по ссылке <https://fcrisk.ru/courses/>.