

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора предлагает для всех желающих (учащихся, педагогов, родителей, в том числе дошкольников) пройти «Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания» <https://www.niig.su/demography/fundamentals-of-a-healthy-diet> Обучаясь дистанционно вы сможете:

- составить режим дня с построением требуемых характеристик питания, соответствующих фактическим энергозатратам конкретного ребенка;
- сформировать меню на один день с учетом возраста, состояния здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия), рекомендуемого распределения суточной калорийности по приемам пищи, обеспечения рекомендуемых величин энергетической ценности каждого приема пищи, их пищевой и биологической ценности.

Участниками проекта «Здоровое питание» смогли стать учителя, учащиеся, фельдшер школы, повара и родители.

