

Министерство здравоохранения региона совместно со Всероссийским социальным благотворительным проектом “Здоровое поколение” приглашают всех граждан воспользоваться полезной функцией в рамках "Недели подсчета калорий".

🍎 Потребляемая пища, её влияние на здоровье, степень сбалансированности рациона могут в значительной мере улучшить состояние общего самочувствия и даже дать оптимальную поддержку состояния организма.

💬 Автор проекта “Здоровое поколение” (@zdorovoe\_pokolenye\_rf) Ксения Пустовая напоминает: “Учет калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ) важен не только для поддержания физической формы, но и для обеспечения организма всеми необходимыми нутриентами, витаминами и минералами. Правильное питание - это забота о своем здоровье, работе внутренних органов, уровне энергии и настроении”.

➡️ 📱 Рассчитайте индивидуальные нормы белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ для своего ребенка с калькулятором КБЖУ от проекта “Здоровое поколение”: <https://zdorovoe-pokolenye.ru/lk-kbju>

Особенно важно формировать основы здорового образа жизни всей семьей. Дети должны видеть пример взрослых и в пищевых привычках. Совместно готовить полезные блюда, завтракать, обедать и ужинать всей семьей - ключ к благоприятного психологическому климату.

🎁 Забирайте бесплатный подарок, с помощью которого вы узнаете как правильно рассчитать суточную норму калорий:

Забота о здоровье начинается с правильного питания!

#здоровоепоколениеуздн

Контактное лицо:  
Валерия Александровна Хлынова,  
Директор департамента социальных проектов  
+79171972218