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 <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/2-iyunya-den-zdorovogo-pitaniya-i-otkaza-ot-izlishestv-v-ede/>