**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.

#дниздоровьяволочек

