

Министерство здравоохранения Республики Калмыкия совместно со Всероссийским социальным благотворительным проектом “Здоровое поколение” приглашают всех граждан нашего региона 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 @zdorovoe\_pokolenye\_rf (“Здоровое поколение”) 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 благоприятному психологическому климату.

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

**Забота о здоровье начинается с правильного питания!**