



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**АНО ДПО «Университет персонализированной  
диетологии и  
нутрициологии»**

Образовательная лицензия: 040796 серия 77Л01 N 0011727  
117246, г. Москва, Муниципальный округ Черемушки, проезд Научный, д. 17, ком. 5-4

Генеральный директор  
Пустовая К.В.



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**57 937 +**  
**российских**  
**семей в проекте**



**Проект «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» это:**

- ✦ 250 онлайн-уроков
- ✦ Гайды и методички
- ✦ Ответы на вопросы о питании детей
- ✦ Детский калькулятор КБЖУ

Все материалы разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами, психологами, диетологами и нутрициологами.

**благодаря материалам вы сможете**

1

**Предотвратить**  
появление или  
**справиться с**  
имеющимися  
заболеваниями  
**ЖКТ**

2

**Заложить с**  
раннего  
детства  
**принципы ЗОЖ**

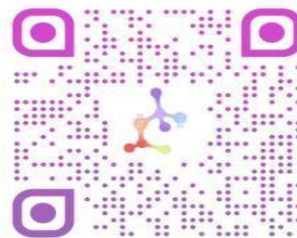
3

**Подарить**  
**здоровое**  
**будущее** своей  
семье


**Зарегистрируйтесь**  
**и будьте здоровы всей семьей!**


**2024**  
ГОД СЕМЬИ


Социальная реклама:  
АНО ДПО «УПДН»  
ОГРН: 1237700347664



Контактное лицо:  
Елена Владимировна,  
+7 988 062 90 72 Контактное лицо:  
Елена Владимировна


Поддержите здоровье - добавьте овощи и фрукты в рацион!  


 Знаете ли вы, что 80% россиян недоедают свежих овощей? Это тревожная статистика, которая прямо говорит о необходимости пересмотреть наше питание. Здоровое питание — это не только тренд, но и забота о вашем здоровье! Именно поэтому неделя с 21 по 27 октября объявлена неделей употребления овощей и фруктов.



 На помощь придут несложные инструменты:

- пирамида питания, в которой ярко зафиксированы потребности организма

- правило здоровой тарелки помогает легко понять, как должно выглядеть наше питание и пропорции.

 В проекте «Здоровое поколение» вы также найдете гайд о пользе овощей и фруктов и содержащихся в них витаминах и минералах.

 согласно рекомендациям, важно включать в ежедневный рацион не менее 400 граммов овощей и фруктов. Это поможет не только улучшить общее самочувствие, но и снизить риск развития ОРВИ и хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет. Сделайте шаг навстречу своему здоровью: добавьте в свой день хотя бы одно новое овощное или фруктовое блюдо!

Сейчас - лучшее время поддержать свой организм и подготовиться к сезону простуд!  

Присоединяйтесь к телеграм-каналу проекта: [https://t.me/zdorovoe\\_pokolenye\\_rf](https://t.me/zdorovoe_pokolenye_rf)

#здоровоепоколениефрукты #здоровоепоколениеовощи