 **13-19 февраля**

 **Неделя популяризация потребления овощей и фруктов**

* **Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.**
* **Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.**
* **Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.**
* **Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.**
* **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**