 **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**