



Формирование здорового образа жизни населения, профилактика и контроль неинфекционных заболеваний являются одной из актуальных межотраслевых проблем внутренней политики Российской Федерации, что нашло свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Согласно плану проведения региональных (муниципальных) мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни с 19 по 25 декабря проходит Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.

ВОЗ рекомендует ежедневно съедать 400-500 г, или 5 порций в день овощей и фруктов. Сюда относятся свежие, приготовленные, консервированные, сухие овощи и фрукты и 100% натуральные соки.

Ежедневное употребление овощей и фруктов позволят предотвратить риск развития многих заболеваний.

Более подробную информацию по указанной теме можно прочитать на официальном сайте Оренбургского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики (<https://центр-профилактики.рф/projects/не-забывайте-об-овоцах-и-фруктах/>)