

## Роспотребнадзор запустил «Дневник питания» ВКонтакте

В рамках нацпроекта «Демография» на популярной платформе «Здоровье ВКонтакте» был запущен сервис «Дневник питания». Проект организован при поддержке Роспотребнадзора, ФИЦ Питания, портала [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) и в партнерстве с АНО «Национальные приоритеты». Его цель – помочь россиянам научиться правильно питаться.

«Дневник питания» будет полезен всем, кто хочет вести здоровый образ жизни. С помощью сервиса можно следить за количеством и качеством потребляемой пищи в зависимости от личных целей – снизить вес, набрать мышечную массу, поддерживать форму. Есть опции контроля за курением, напоминания о приеме витаминов, доступ к справочнику Центров здоровья, где можно пройти обследование по ОМС. Список доступных функций будет дорабатываться.

Согласно данным Роспотребнадзора, сейчас в России у 19% мужчин и 27,6% женщин диагностировано ожирения. Каждый десятый мальчик болен ожирением, среди девочек процент страдающих от лишнего веса чуть ниже 5,6%.

«Самое главное в здоровом питании не отказ от каких-то продуктов, а умеренность, грамотный рацион с учетом витаминов, микро и макро-нутриентов и правильное приготовление — без избытка соли, сахара и жира. На портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф) уже созданы специальные разделы - Школа здорового питания и Книга здоровых рецептов, теперь мы представляем новый сервис «Дневник питания» ВКонтакте, с помощью которого любой человек сможет сориентироваться в магазине и выбрать полезный для себя продукт, составить собственный рацион, просчитать калории и получить достоверную информацию от ведущих экспертов о принципах здорового питания и качественной и безопасной продукции» - завилла глава Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России Анна Попова.

Платформа доступна по ссылке [vk.com/health](https://vk.com/health) и во вкладке «Сервисы» в мобильном приложении VK. Для его использования не нужно создавать новый аккаунт, достаточно регистрации в соцсети. И это абсолютно бесплатно для всех желающих.

«Здоровье нации зависит от здоровья каждого отдельного человека, которое, в свою очередь, напрямую зависит от культуры питания. Это очень правильно, что сейчас в моду входит здоровый образ жизни, наконец, люди поняли, как важно правильно питаться. Сервис «Дневник питания» ВКонтакте станет доступной платформой для информирования людей разного возраста и пола о том, что и как надо есть», - говорит генеральный директор АНО «Национальные приоритеты» София Малявина.

Интерфейс сервиса интуитивно понятен, пользователь вводит свои данные, а система сама высчитывает суточный калораж с указанием требуемых организму белков, жиров и углеводов. Нужно только тщательно фиксировать количество съеданной пищи.

«ВКонтакте каждый день пользуются миллионы человек, и мы делаем платформу максимально полезной для каждого. Здесь можно не только переписываться или читать ленту новостей, но и объединять в видеозвонках до 128 человек, делиться своим творчеством, вести бизнес, искать работу, вызывать такси, заказывать доставку еды и многое другое. Благодаря функциям платформы «Здоровье ВКонтакте», в том числе «Дневнику питания», пользователи смогут заботиться о своем организме и привыкнут вести здоровый образ жизни», - уверен директор по развитию суперприложения ВКонтакте Антон Циварев.

Справочно:

Роспотребнадзор в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», являющегося частью Национального проекта «Демография», проводит просветительскую работу для населения, посвященную здоровому питанию.

Планируется, что в ходе реализации проекта более 30 млн человек в 80 субъектах Российской Федерации будут охвачены обучающими программами по вопросам здорового и сбалансированного питания.

Подробнее о проекте можно узнать на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

<https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>

<https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://facebook.com/rpnzdorovoepitanie>

<https://instagram.com/rpnzdorovoepitanie>