



ШКОЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ КОГО ПРОЕКТ

ШКОЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ ОРГАНИЗОВАНА ДЛЯ
СООБЩЕСТВ БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ
(**ОООИБРС** и **МОСОРС**) ПРИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И
ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ **ВСЕРОССИЙСКОГО
СОЮЗА ПАЦИЕНТОВ**.



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
СОЮЗ ПАЦИЕНТОВ**
Здоровье для всех!



О ЧЕМ ПРОЕКТ

—
То, как мы питаемся, сказывается практически на всем: на самочувствии, на настроении и на работе нашего организма в целом.

Но как составить свой рацион, чтобы питание помогало как можно дольше сохранять здоровье и активность?

В этом нам помогает **наука о питании**.

О ЧЕМ ПРОЕКТ

— ЧТОБЫ ПОЗНАКОМИТЬ СЛУШАТЕЛЕЙ С НАУКОЙ О ПИТАНИИ, ПОМОЧЬ РАЗОБРАТЬСЯ ВО МНОГИХ ВОПРОСАХ, СВЯЗАННЫХ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ И ИХ ВЛИЯНИЕМ НА ОРГАНИЗМ НУТРИЦИОЛОГ, ИНЖЕНЕР БИОТЕХНОЛОГИЙ **ОЛЬГА СИМОНЕНКО**, НУТРИЦИОЛОГ, ЛЕКТОР ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» **ОЛЬГА РУДНЕВА** СОВМЕСТНО С СЕТЕВЫМ ИЗДАНИЕМ «**ПОПУЛЯРНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ**» ПОДГОТОВИЛИ ЦИКЛ БЕСПЛАТНЫХ ЛЕКЦИЙ «**ШКОЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ**».

ПОСЕЩАЯ НАШИ ЛЕКЦИИ, СЛУШАТЕЛИ УЗНАЮТ, ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, ЗНАКОМЯТСЯ С ОТДЕЛЬНЫМИ ГРУППАМИ ПРОДУКТОВ, УЧАТСЯ СОСТАВЛЯТЬ СВОЙ РАЦИОН В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, А ТАКЖЕ УЗНАЮТ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ.



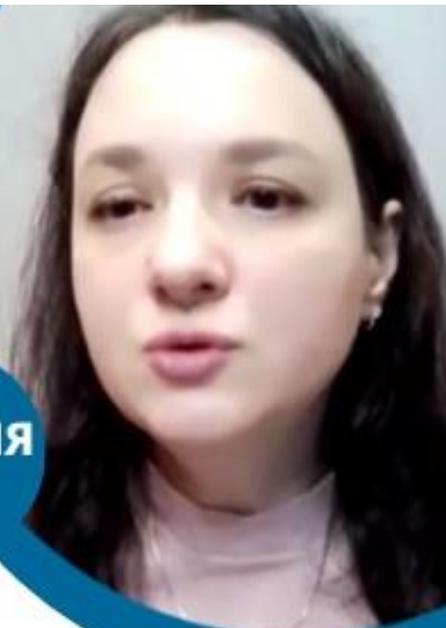
ШКОЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ



ВСЕРОССИЙСКИЙ
СОЮЗ ПАЦИЕНТОВ
Здоровье для всех!

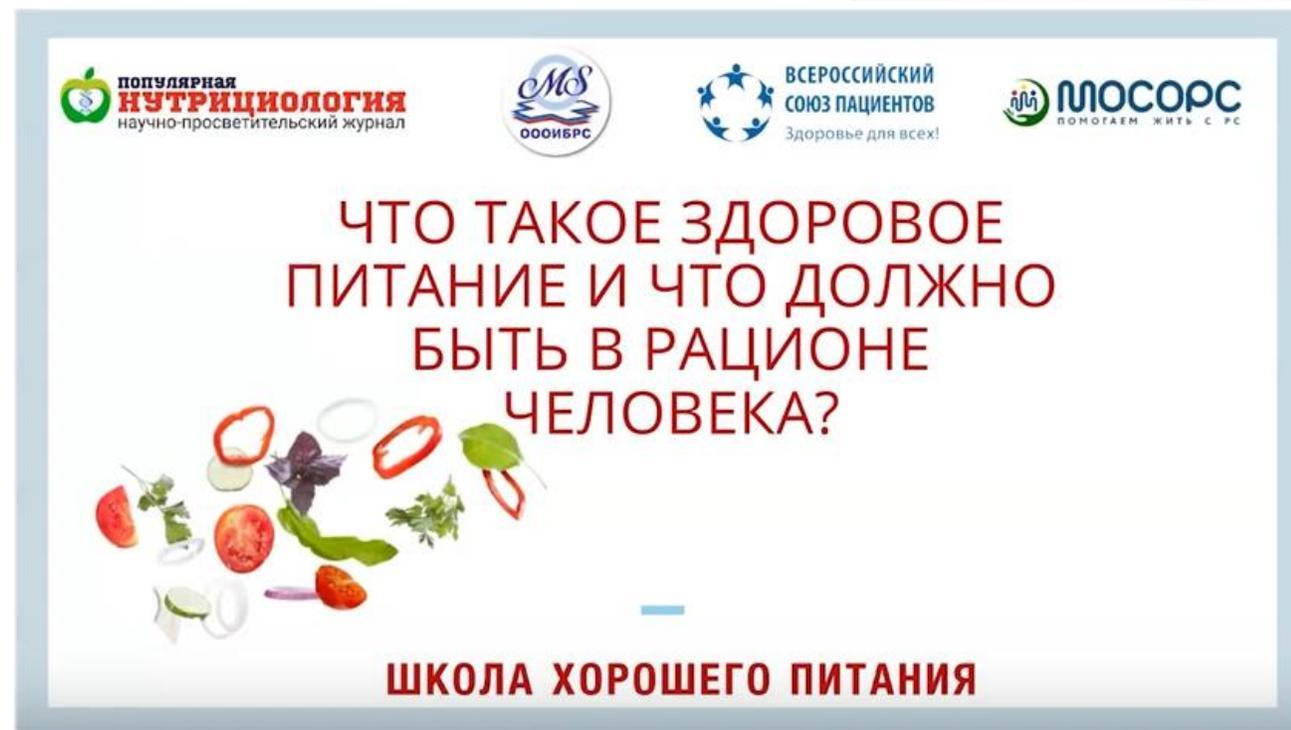


ЛЕКЦИЯ
1



ПОЛЬЗА ПРОЕКТА

Данный проект помогает в информировании населения о здоровом питании и образе жизни, что в свою очередь будет способствовать снижению рисков развития неинфекционных заболеваний и формированию здоровых пищевых привычек у всех категорий граждан, особенно в случае расширения проекта и привлечении его другими общественными организациями.



популярная
НУТРИЦИОЛОГИЯ
научно-просветительский журнал

MS
ОООБРС

ВСЕРОССИЙСКИЙ
СОЮЗ ПАЦИЕНТОВ
Здоровье для всех!

МОСОРС
ПОМОГАЕМ ЖИТЬ С РС

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ И ЧТО ДОЛЖНО
БЫТЬ В РАЦИОНЕ
ЧЕЛОВЕКА?**

ШКОЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ



НА ЧЕМ БАЗИРУЮТСЯ ЛЕКЦИИ



ДОКАЗАТЕЛЬНОСТЬ

Все лекции основаны на научном подходе и имеют отсылки к Российским и международным рекомендациям по питанию, современным высококачественным исследованиям и базовым принципам здорового питания



ДОСТУПНОСТЬ

Лекторы подают информацию максимально доступным и простым языком, стараясь объяснить слушателям, на что стоит обращать внимание при выборе тех или иных продуктов и при формировании рациона в целом.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Каждый слушатель может задать вопрос лектору до, во время или после лекции, отправить сообщение в редакцию «Популярной нутрициологии» и получить на него ответ в письменной форме, в виде электронного сообщения, или в ходе лекции. В ряде случаев темы лекций варьируются в соответствии с запросами.

ЛЕКТОРЫ ПРОЕКТА



**ОЛЬГА
СИМОНЕНКО**

Специалист по питанию, безопасности рациона и профилактике неинфекционных заболеваний среди населения, инженер биотехнологий, соавтор научных работ в журналах, индексируемых в базах Scopus



**ОЛЬГА
РУДНЕВА**

Нутрициолог, специалист по консультированию по направлениям: рациональное и адаптивное питание; детская нутрициология; гигиена питания; основы пищевых технологий; лектор проекта «Московское долголетие»; Преподаватель университета «Синергия» и Первого Профессионального института эстетики



**АННА
КАМИТОВА**

Нутрициолог, клинический психолог, специалист по пищевому поведению, автор книги "Легкость: питание для стройности"

ПЛАНЫ

- Расширение проекта, сотрудничество с другими общественными организациями по проведению лекций «Школы хорошего питания»
- Разработка структуры лекций для большего удобства и понимания материала слушателями
- Поиск заинтересованных в лекциях лиц и площадок для проведения лекций
- Продолжение сотрудничества с ОООИБРС, МОСОРС и ВСП
- Разработка и создание сайта для малых социальных проектов, направленных на просветительскую деятельность в сфере здорового питания и ЗОЖ





ГДЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ЗАПИСИ?



В данный момент записи всех лекций находятся на официальных каналах МООИ «Московского общества рассеянного склероза» по адресу: <https://rutube.ru/channel/25459978/>

Вместе с этим в разработке находится отдельный сайт проекта, где можно будет найти все лекции с подробным текстовым описанием каждой и раздаточным материалом по теме.

