



С 4 по 22 мая 2026 года Роспотребнадзор запускает второй тематический трек Всероссийской санитарно-просветительской акции «Диктант здоровья» - «Движение – жизнь. Питаемся правильно».

Второй этап акции посвящен следующим ключевым вопросам: - здоровое питание - физическая активность

- безопасность продуктов

- безопасность тренировок и профилактика травм

О чем узнают участники?

Сколько минут в день нужно двигаться по нормам ВОЗ; как разминка спасает от травм; почему восстановление так же важно, как сама нагрузка; как привить детям любовь к движению. Как составить сбалансированный рацион; где прячутся критически значимые нутриенты и чем они опасны; почему важен не только состав, но и режим питания; что на самом деле значит «здоровое питание».

«Диктант здоровья» пройдет в удобном онлайн-формате на официальном портале акции диктант-санпросвет.рф.

Присоединяйтесь к «Диктанту здоровья»! Сделаем здоровье осознанным вместе!