

«ПЕРЕКРЁСТОК» ПОДСЧИТАЛ, СКОЛЬКО СТОИТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Торговая сеть «Перекрёсток» сформировала собственный перечень продуктов для сбалансированного питания – Корзину здорового питания. Она включает в себя набор продуктов для одного взрослого человека, позволяющий ему ежедневно в течение месяца получать необходимое количество калорий, а также белков, жиров и углеводов. Сбалансированный рацион позволяет поддерживать иммунитет, что особенно важно в сложной эпидемиологической ситуации и самоизоляции.

Корзина здорового питания «Перекрёстка» содержит 45 продуктов, обеспечивающих необходимый набор белков, правильных жиров и углеводов (с учётом термической обработки) из расчёта 2 450 калорий в день. В частности, в неё входят цельнозерновые крупы с клетчаткой и низким гликемическим индексом, свежие и замороженные овощи и фрукты, крестоцветные, орехи, низкожирное мясо, рыба, молочные продукты, а также небольшое количество хлеба и растительных масел. В Корзину здорового питания включены те продукты, которые имеют натуральный цельный состав, высокое содержание клетчатки и т.д. В корзине не содержится пища с высоким содержанием сахара и большим количеством быстрых углеводов.

Около 57% наполнения корзина «Перекрёстка» обеспечивают длинные углеводы (около 349 г в сутки), 27% - жиры, из них 5% - насыщенные жирные кислоты (совокупно примерно 87 г ежедневно), 16% - белки (немногом более 100 г). Также она включает в себя не менее 400 грамм овощей и фруктов каждый день.

Стоимость Корзины здорового питания «Перекрёстка» в Москве в течение первого квартала в среднем составила 7 339 руб. в месяц, в Санкт-Петербурге – 7 392 руб. «Перекрёсток» планирует ежеквартально публиковать информацию о стоимости корзины и на её основе рассчитывать собственный индекс Корзины здорового питания, сформированный как соотношение стоимости этой корзины и стоимости условного (минимального) перечня продуктов, рассчитываемой Росстатом. Например, в январе-марте индекс Корзины здорового питания «Перекрёстка» составил 131% в столице и 135% в Петербурге. В то же время индекс наполненности корзин (соотношение количества продуктов в Корзине здорового питания «Перекрёстка» и базовом наборе Росстата) составляет 137%.

Екатерина Михайлова, и.о. директора по маркетингу торговой сети «Перекрёсток»:

«Мы понимаем, что здоровое и сбалансированное питание – один из факторов, позволяющих поддерживать иммунную систему каждого человека. Поэтому постарались собрать перечень продуктов, который обеспечит наших покупателей необходимым количеством калорий, жиров, белков и углеводов и других полезных веществ и микроэлементов, но при этом позволит питаться разнообразно в течение месяца.»

При составлении Корзины здорового питания мы опирались на рекомендации Всемирной организации здравоохранения и Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ, опубликованные Роспотребнадзором. Соответствие нашего перечня продуктов нормам здорового питания подтверждено Национальным исследовательским центром «Здоровое питание». Заручившись такой компетентной поддержкой, мы надеемся, что наш проект станет отличным подспорьем и авторитетным источником информации для покупателей, следящих за своим здоровьем.»

[Ссылка на статью](#)