

С днем здорового питания!



С Днем Здорового Питания!

15 августа в Республике Беларусь проводится Единый день здоровья "День здорового питания".

Праздник напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности. Уже банальной стала фраза: «Мы — то, что мы едим». Но она отражает суть. День здорового питания

призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм.

Будьте внимательны к себе и своему питанию! Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Помните! Всегда есть выбор, как себя чувствовать, быть или не быть здоровее. Никто не сможет заставить вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье в вас самих.

Врач-гигиенист (заведующий
отделом) отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна