

## **Здоровое питание- залог долголетия.**

С давних времен известно: «Мы то, что мы едим!»- данная аксиома является незыблемым подтверждением того, что наполняемость нашего рациона и разнообразие нашего стола – это один из главных принципов здорового питания, которому должен придерживаться каждый из нас, именно поэтому администрацией Белгородского района в лице комитетов экономического развития и социальной политики инициирован проект «Популяризация здорового питания среди жителей Белгородского района».

Наверное, каждый человек когда-то задумывался над тем, что он употребляет в пищу, и тут находят свое место новомодные диеты, жестко ограниченные по калорийности, которые в любом случае негативно скажутся на состоянии здоровья человека, ведь далеко не каждый знает, как правильно и здорово питаться. И тогда на помощь должен прийти вышеназванный проект, в рамках которого в 2017-2018 году будет разработана и распространена брошюра «Питайся правильно!»; организованы экскурсии на предприятия общественного питания; проведены мастер-классы по приготовлению здоровой пищи, семинары на тему «Здоровое питание – залог здоровья»; индивидуальные консультирования на предприятиях и учреждениях Белгородского района по факту риска – избыточная масса тела, ожирение; организована и проведена встреча членов Белгородской местной районной организации Всероссийская общественная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов и членов Белгородской местной организации Всероссийское общество инвалидов с сотрудниками ОГБУЗ «Белгородская ЦРБ».

Данные мероприятия позволят к концу 2018 года обеспечить проведение информационно-пропагандистской работы в сфере здорового питания среди жителей Белгородского района, способствующей улучшению здоровья и повышению уровня качества жизни населения.

Приглашаем вас принять участие в мероприятиях проекта и существенно улучшить свои знания о правильном питании.

Все вопросы, касающиеся мероприятий проекта, вы можете задать руководителю проекта Коноваловой Яне Александровне по телефону: 26-44-53.