Автор: зав. отделом общественного здоровья А.П. Захарова



Питание – наиболее мощный фактор внешней среды, влияющий как на здорового, так и на больного человека. Рациональное питание обеспечивает процесс роста, нормальное физиологическое состояние и деятельность функциональных систем организма человека. Такое питание является непременным условием хорошего здоровья, высокого уровня работоспособности и максимальной продолжительности активной жизни.

Большое значение для улучшения усвоения пищи имеет правильное распределение ее на отдельные приемы. Правильному режиму питания надо приучать с детства. При 4-5 разовом приеме пищи промежутки между приемами не должны превышать 4-5 часов. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Соблюдайте 3 основных правила рационального питания – питайтесь разнообразно, регулярно и умеренно!

В рамках проведения Дня здорового питания 15 августа 2013г. в Речицком районе пройдут следующие мероприятия:

«прямые» телефонные линии:

- с эндокринологом УЗ «Речицкой ЦРБ» Стасюкевич Светланой Ивановной по телефону 4 – 44 – 24 с 9.00 до 11.00;

- с и.о. зав.отделом гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Ващенко Александрой Владимировной по телефону 2 – 06 – 58 с 11.00 до 13.00;

информация в СМИ по тематике дня здорового питания.