Автор: А.П. Захарова, зав. отделом общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ»

Наше здоровье неразрывно связано с нашим питанием. **Здоровое питание**, придерживаться которого не так уж и сложно, – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид. Сегодня уже не подвергается сомнению тот факт, что при помощи питания можно эффективно лечить многие болезни.

Используйте в своем рационе **разнообразную пищу**. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп. Это фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, молочные продукты и другие.

В последнее время все большее число людей задумывается о своем питании. Правильное и рациональное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокого уровня работоспособности и максимальной продолжительности активной жизни.

Среди наиболее типичных для наших дней **нарушений питания** следует выделить следующие:

- общее переедание, сочетающееся с общей гиподинамией;
- избыточное употребление насыщенных жирных жиров, чистого сахара;
- недостаточное потребление витаминов, макро- и микроэлементов.

Научитесь прислушиваться к своему организму, и он сам даст вам знать, что для него хорошо, а что плохо.

Соблюдайте три основных правила рационального питания – **питайтесь**

разнообразно, регулярно и умеренно
!

В рамках проведения Дня здорового питания в Речицком районе пройдут следующие мероприятия:

• **«прямые» телефонные линии:**

- с и.о. зав. отделением гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Хавановой Натальей Геннадьевной **20.08.2015г** по телефону 2-06-58 с 10.00 до 12.00;

-- с эндокринологом Речицкой ЦРБ Стасюкевич Светланой Ивановной **21.08.2015г** по телефону 4-44-24 с 8.00 до 10.00;

• **информация в СМИ** по тематике дня здорового питания.