

Здоровье каждого человека начинается с еды. От того, что мы едим, зависит наша работоспособность и настроение.

2 июня отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Главная тема этого дня — привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания. Этот день призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм.

К Дню здорового питания в библиотеке оформлена книжно - иллюстративная выставка «Как питаешься, так и улыбаешься».

На ней представлены книги с полезной информацией о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны, как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию разных продуктов.

