

Искусство правильного питания познавательный час

Главная цель питания – получение силы и энергии для активной деятельности, сохранение нормального веса и поддержание тела в здоровом состоянии на долгие годы.

25 марта в Межпоселенческой центральной библиотеке им. А.Н. Апухтина, в рамках клуба «Домашняя академия», состоялся познавательный час «Искусство правильного



питания». Прежде чем начать разговор, присутствующим было предложено



небольшое тестирование «Как Вы питаетесь?». К сожалению, результаты тестирования не порадовали. Только несколько человек умеют найти золотую середину в выборе блюд, остальным надо пересмотреть

свое отношение к питанию. Оно должно быть разнообразным, и, конечно, надо обязательно учитывать возраст.

Зав. отделом обслуживания Надежда



Михайловна Беликова познакомила участников встречи с правилами питания для тех, кому за... Оно должно быть сбалансированным и разнообразным. В рационе пожилого человека непременно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, нежирное мясо, рыба, молочные продукты, продукты, богатые глюкозой и т.д. Немаловажен и режим питания. Идеальный вариант – пяти или шестиразовое питание и обязательно небольшими порциями. Надежда Михайловна уделила внимание продуктам, ежедневное употребление которых, создает омолаживающий эффект. К ним относятся: вода, йогурт, тыква, кукуруза, творог, чеснок, овсянка, рыба и мн. др.

Гостей заинтересовали книги о правильном питании, представленные на книжной выставке «Питание и здоровье».

В ходе встречи, присутствующие познакомились с золотыми правилами приема пищи:

есть надо регулярно в одно и то же время; избегать фастфуда, сладких газированных напитков; меньше есть картофеля, булок и сладостей; за столом не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор; есть надо 4-6 раз в день, понемногу, не позднее 19.00. Перед сном не есть, лучше выпить стакан кефира.

В заключении всем присутствующим пожелали крепкого здоровья!

