

## «Здоровое питание»

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непереносимое условие достижения активного долголетия.

### Здоровое питание

- **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

Регулярно с получателями социальных услуг проводятся просветительские беседы по рациональному и лечебному питанию. Основной задачей такой работы является привитие жителям навыков по правильной организации питания, воздействию на организм различных пищевых продуктов, ознакомление с причинами возникновения болезней, связанных с неправильным питанием.