



**Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам, а правильное питание это залог здоровья и долголетия. В Вельдемановской сельской библиотеке для клубного объединения «Селяночка» прошёл час полезных советов «Правильное питание – залог здоровья!».**

Из рассказа библиотекаря участники мероприятия узнали много интересных фактов. Например, какое питание можно назвать здоровым; что необходимо делать, чтобы поддерживать хорошее состояние нашего здоровья; какие жизненно необходимые элементы питания и биологически важные компоненты пищи должны поступать в организм человека; какие существуют заповеди здорового питания.

После содержательной части мероприятия, участникам было предложено проявить себя в игре «Секреты здорового питания», где было нужно угадать загадки, узнать по описанию продукты, выявить полезные напитки, пройти тест «Грамотно ли вы питаетесь?», а также попробовать составить полезный рацион питания на день. Затем каждый желающий смог измерить свой рост и вес, и выявить соответствие своих показателей общепринятым медицинским нормам.