

Головні складові Тарілки :

- Овочі і фрукти повинні складати основну частину вашого прийому їжі — $\frac{1}{2}$ вашої «тарілки».
- Цільнозернові продукти — $\frac{1}{4}$ «тарілки».
- Обов'язковий білок — $\frac{1}{4}$ «тарілки».
- Корисні рослинні олії — в невеликій кількості.
- Пийте воду, чай або каву.
- Будьте активні.



Тарілка Здорового Харчування

Правильне харчування, з урахуванням умов життя, праці, побуту забезпечує сталість внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток



завідувач відділу промоції КП
« Волинський ОЦГЗ »
Сергій Левчук .

До Всесвітнього дня здорового харчування метою якого було привернути увагу громадськості до сучасних проблем харчування в суспільстві спеціалістами КП «Волинський обласний центр здоров'я» проведено масштабну роботу по роз'ясненню населенню Волинської області про користь правильного харчування.

В бібліотеках міста організовано виставки літератури про здорове та раціональне харчування, для присутніх проводилися бесіди, роздавалися буклети «Тарілка здорового харчування».



Сьогодні говорити про здорове харчування стає актуальніше. Все більше людей відходять від дієт і звертають увагу на здорове харчування. Адже здорове харчування — це не тільки гарне самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але і любов, і повага до себе, це прагнення до здорового життя.