**Час здоровья "Простые секреты здорового питания"**

Час здоровья «Простые секреты здорового питания»прошел в секторе по обслуживанию детского читателя филиала «Городская библиотека №1». Здоровым быть здорово – это знает каждый, но, к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового и правильного питания пошла речь во время мероприятия. Разобраться с этими вопросами ребятам помогла инструктор-валеолог УЗ "Осиповичский райЦГЭ" Пересыпкина Т.В. Она рассказала присутствующим о принципах здорового питания, правилах приема пищи, роли витаминов, белков, углеводов и жиров. Ребята задавали вопросы, делились своим мнением. В рамках мероприятия ребята проводили анализ своего вчерашнего меню, выявляли недостатки в питании. Каждый участник мероприятия смог рассчитать свой индекс массы тела. К концу мероприятия все пришли к единому мнению, что здоровое питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни.

