

Беседа на тему «Сбалансированное питание. Ключ к здоровью»



Беседа на тему «Сбалансированное питание. Ключ к здоровью»

11 декабря 2024 года на базе лаборатории «Ресторанный сервис» (Приморский пр. д.63) прошла встреча студентов 1-4 курса специальностей 43.02.15, 27.02.06, 43.02.14 с известным врачом, популяризатором здорового образа жизни и питания - Зубаревой Натальей Александровной по теме «Сбалансированное питание. Ключ к здоровью».

В ходе беседы Наталья Александровна рассказала ребятам о важности правильного питания для поддержания здоровья; поделилась полезными советами по выбору продуктов, приготовлению питательных и вкусных блюд, и о том, какие продукты следует употреблять в умеренном количестве. Она также призвала ребят стараться употреблять больше свежих фруктов и овощей; исключить из рациона фастфуд, ограничить употребление рафинированных продуктов и о необходимости пить воду. Здоровое питание — это не только забота о своем физическом состоянии, но и о гармонии внутри себя.

Встреча прошла в формате открытого диалога, участниками было задано много вопросов о рациональном питании. Беседа оказалась очень познавательной и полезной

для всех студентов.

В конце встречи, были представлены для дегустации блюда и закуски из полезных продуктов.









