

## Лекция «Рациональное питание».

С целью повышения осведомленности населения Новосибирской области о здоровом питании, как важнейшем компоненте здорового образа жизни и способе профилактики хронических заболеваний, в рамках проекта «Здоровое долголетие» и недели здорового питания, 17 октября 2022 года в Новосибирской областной специальной библиотеке для незрячих и слабовидящих состоялась лекция «Рациональное питание» для людей старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Врач диетолог, заведующая отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ общественного здоровья Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики, к.м.н., Безпрозванная Елена Анатольевна рассказала о правилах сбалансированного и рационального питания. Особое внимание лектор уделила обсуждению проблемы питания пожилого человека, влиянию питания на нормальное физиологическое состояние и работоспособность в пожилом возрасте.

Слушатели с удовольствием задавали вопросы, так как встреча со специалистом стала уникальной возможностью уточнить



индивидуальные подходы к питанию.

В заключении руководители Новосибирской областной специальной библиотеки для незрячих и слабовидящих и представители Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики наметили перспективы для адаптации информационных материалов по вопросам укрепления и сохранения здоровья в удобный для слабовидящих формат.

