**Тематический час**

**«Твое здоровье в твоей тарелке»**

**08 февраля 2017г**. в ОБУ «Центр социальной защиты населения по Данковскому району» состоялся тематический час по теме «Твое здоровье в твоей тарелке».

Перед началом тематического часа любой желающий смог получить полиграфическую продукцию по тематике мероприятия: о здоровом правильном питании, о физической активности и здоровом образе жизни, а также по профилактике основных социально значимых заболеваниях.

В программе мероприятия с лекцией выступила врач – терапевт ГУЗ «Данковская МРБ» Удалых Г.А.

В своем выступлении она подробно рассказала об особенностях питания в пожилом возрасте, основных принципах питания пожилых людей, физиологической потребности пожилых людей в энергии и пищевых веществах, а так же об ограничениях в рационе, которых необходимо придерживаться людям пожилого возраста.

По завершении тематического часа слушатели активно задавали вопросы и получали компетентные ответы.

**Всего в мероприятии приняли участие – 35 человек.**

**Главный врач**

**ГУЗ «Данковская МРБ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Терёшкина Н.В./**

Исп. Масляненко О.А.