



Яким має бути збалансований щоденний раціон, що входить до переліку необхідних

організму продуктів, як розраховувати розмір порцій, які страви можна вважати здоровими – про це та багато іншого фахівці Черкаського обласного ЦКПХ говорили на зустрічі у навчальному закладі на Чорнобаївщині.

Фельдшерка санітарна Надія Тупик та фельдшерка лаборантка Тетяна Труш провели інформаційно-просвітницьку роботу щодо здорового, повноцінного харчування, а також розповіли працівникам харчоблоку та медсестрі принципи здорового харчування та урізноманітнення харчового раціону на прикладі «Тарілки здорового харчування» у Хрестителівському навчально-виховному комплексі Чорнобаївської селищної ради.

Також окремо провели бесіду з медсестрою, під час якої наголосили про важливість вакцинування від інфекційних хвороб.

З учнями старших класів провели бесіду про базові навички турботи про себе та інших, про важливі навички у період стресу. Також – про шкідливий вплив куріння на здоров'я і небезпечність електронних сигарет та кальянів.

Для дітей дитячого садочку продемонстрували руханки, техніки дихальних вправ та принципи самопомоги у поліпшенні емоційної рівноваги для збереження психічного стану при стресах.



роботу в Україні. Про це повідомляють фахівці Черкаського обласного ЦКПХ, які провели інформаційний