

**С 21 по 27 октября 2024 года Министерством здравоохранения РФ
объявлена Неделя популяризации потребления овощей и фруктов!**

В Московском областном медицинском колледже в рамках недели популяризации потребления овощей и фруктов студенты и преподаватели активно участвовали в образовательных лекциях, семинарах и круглых столах. Участники обсудили свои рационы, любимые блюда и рецепты. Студенты выпустили газеты с информацией о правильном питании и здоровом образе жизни, а также разработали памятки по рациональному потреблению овощей и фруктов для различных возрастных категорий.

Овощи и фрукты занимают весьма значимое место в рационе, являясь ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны составлять основу рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!





