

Харчування — один з найважливіших аспектів здорового способу життя. В організмі людини немає практично жодного органу і системи, нормальна діяльність яких не залежала б від харчування.

Здорове харчування — це хороший імунітет, міцна нервова система і нормалізація ваги, а також прагнення до активного та тривалого життя.

Як писав у своїй книзі «Фізіологія смаку» французький філософ Жан Антельм Брілья-Саварен: «Тварина насичується, людина їсть, розумна людина вміє харчуватися»

З метою підвищення інформованості здобувачів освіти про необхідність та правильну організацію здорового харчування у Ковельському фаховому медичному коледжі було проведено виховну інформаційну лекцію з елементами проектної діяльності на тему: «Фізіологічні норми харчування. Раціональне харчування студентів».



Захід провели студенти I курсу спеціальності 226 Фармація, промислова фармація (освітньо-професійна програма Фармація).



Здобувачі освіти поділилися різною інтерпретацією загального підходу до формування навичок здорового способу життя та культури харчування студентів.



Учасники заходу ще раз переконалися, що здоров'я великою мірою залежить від самої людини, яка має регулювати своє харчування. Це допомагає їй зберегти власне здоров'я на довгі роки.