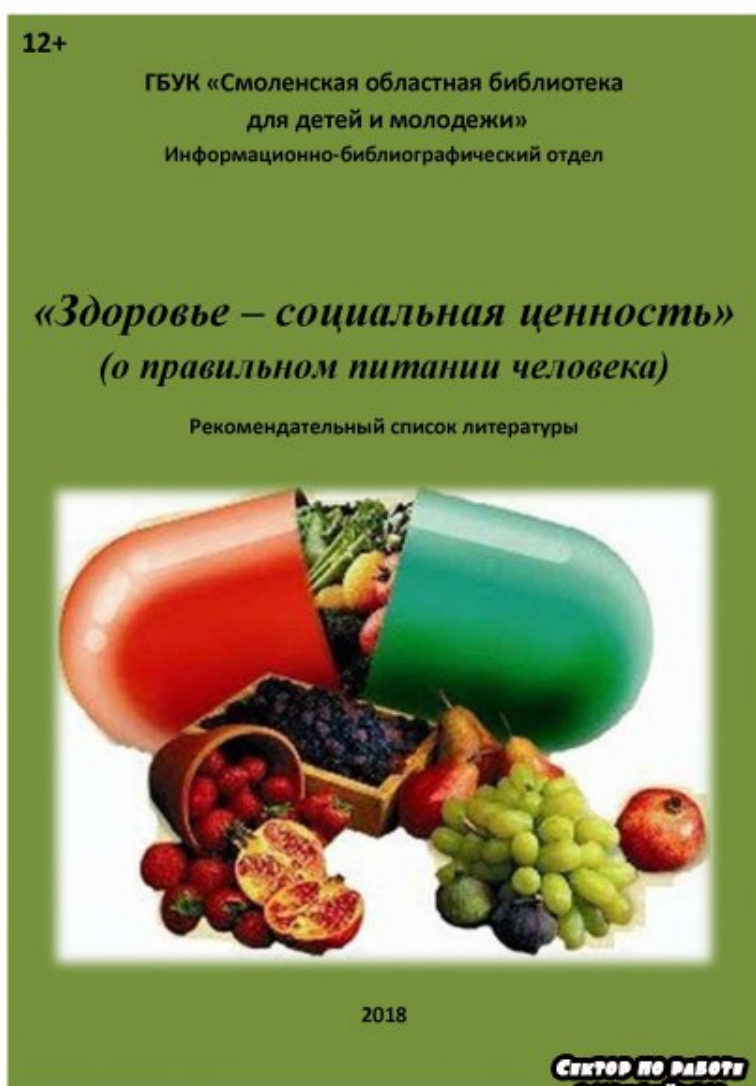


Здоровое питание имеет большое значение, особенно в юношеском возрасте. Правильная организация питания предусматривает поступление в организм не только достаточное количество полезных пищевых веществ, но и их соотношение, т. е. питательные вещества должны находиться в сбалансированном состоянии. Что такое белки, жиры, углеводы, витамины, их роль в жизни человека, а также проблемы их недостаточности – эти вопросы, которые постоянно стоят перед человеком, если он заботится о своем здоровье.



Информационно-библиографический отдел ГБУК «Смоленская областная библиотека для детей и молодежи» предлагает пользователям рекомендательный список

литературы «Здоровье – социальная ценность», который поможет справиться с вопросами организации правильного питания. Список рассчитан на читателей 12+ и старше.

[Скачать пособие](#)