

## Считаем калории

Встреча с практикующим нутрициологом Валентиной Никифоровой состоялась 11 апреля. Она прошла в рамках Недели подсчета калорий, объявленной в России с 8 по 14 апреля.

Как правильно сбалансировать рацион? Как работает «правило тарелки»? Как избежать переедания? На эти и другие многочисленные вопросы ответила специалист.

Сотрудники Дома ребенка смогли узнать многое о правильном питании.

«Рациональное соотношение белков, жиров и углеводов, а также выполнение рекомендаций позволит оставаться энергичным, здоровым и бодрым», - прокомментировала диетическая сестра Ирина Егорова.

