

## Запасаемся витаминами - готовим организм к зиме

24.10.2016

21 октября 2016 года сотрудники Детской библиотеки № 22 им. Льва Кассиля (взрослое отделение) провели в ТЦСО «Ховрино», филиале «Левобережный», расположенном по адресу: ул. Беломорская, д.1 беседу для посетителей и сотрудников на тему: «Запасаемся витаминами - готовим организм к зиме».





Беседа о правильном меню и режиме питания, о том, как справляться с осенними депрессиями, сонливостью, раздражительностью, вечными недосыпами и простудами – первыми признаками дефицита витаминов, об овощах и фруктах – поставщиках сезонных витаминов проходила в сопровождении слайд-шоу.

Участники мероприятия смогли поделиться своими знаниями по теме и узнали новые факты о воздействии сезонных витаминов на организм человека, обсудили рецепты приготовления блюд из осенних овощей и других продуктов, богатых необходимыми в осенне-зимний период витаминами.

Кроме того, все желающие получили листовки с табличками о содержании самых известных витаминов в различных продуктах, о суточной потребности человека в витаминах, а также ознакомились с материалами периодических изданий, представленных на книжной выставке «Запасаемся витаминами – готовим организм к зиме».

---

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/presscenter/news/detail/4029890.html>

---

[Управа района Левобережный города Москвы](#)