



2 июня Центральная библиотека приглашает всех любителей чтения на День информации «Мы – то, что мы едим». В этот день будет представлена литература о здоровой пище и правильном питании. А еще все желающие смогут ответить на вопросы теста «Правильно ли вы питаетесь?» и узнать, насколько верно они соблюдают правила здорового питания. [ссылка](#) Не секрет, что неправильное или чрезмерное употребление пищи причиняет вред организму. Несоблюдение режима питания, переедание приводят к полноте. С целью пропаганды здоровой пищи приверженцы здорового образа жизни основали в России неофициальный праздник - День здорового питания и отказа от излишеств в еде, который отмечается 2 июня. В 2021 году эту дату отмечают 11-й раз.

Появился праздник благодаря Интернету. В 2011 году группа энтузиастов решила дать ответ американскому дню свободной еды. Российские любители здоровой пищи объединились, проведя акцию, которая была направлена на популяризацию правильного питания, а также на отказ от излишеств в еде. Целью создания этой даты было не только информирование о полезной пище, но и о вреде переедания.

Основная идея энтузиастов «за правильное питание» - это напоминание того, что каждый человек сам несет ответственность за свое здоровье. А отказ от перекусов, внедрение в жизнь завтраков и режимов с полноценным питанием – это первый шаг к здоровому питанию и отказу от излишеств в еде.

С каждым годом праздник набирает большую популярность, ведь здоровый образ жизни это не только полезно, но и модно!