平衡膳食 健康常伴

为宣传普及健康知识，倡导老年人采取健康的生活方式，提升老年人健康素养和健康水平，7月31日，凌家村老龄协会开展“平衡膳食，健康常伴”主题活动。

活动中，工作人员通过显示屏、发放宣传单页等方式向老年人宣传中国居民膳食指南，面对面传播“平衡膳食8准则”，食物多样、吃动平衡、少盐少油多吃蔬菜、奶类、使用公勺公筷等饮食风尚，帮助老年人认识坚持健康的饮食习惯有效预防慢性疾病的发生。同时讲解了合理膳食、健康生活的重要性。

“民以食为天”，此次活动的开展，普及了老年人日常膳食健康知识，促进老年人养成合理膳食的生活方式，助力老年人拥有更加科学、健康、快乐的老年生活。（宗娟）