



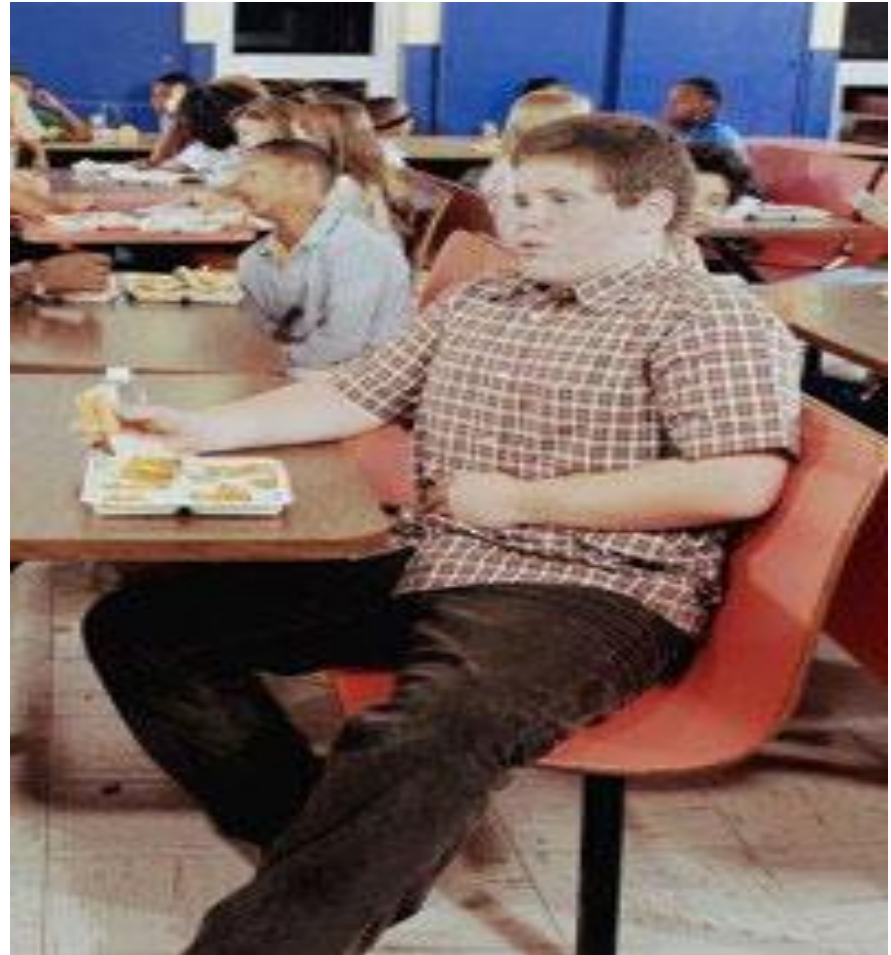
**Гигиена питания.
Предупреждение желудочно-кишечных
заболеваний.**

Болезни, обусловленные неправильным питанием

Ожирение

Гастрит

Язвенные болезни



Основы правильного питания

Ешьте разнообразную пищу:

- ◆ **мясо, рыбу, птицу, яйца;**
- ◆ **фрукты, овощи;**
- ◆ **молоко, сыр, йогурт;**
- ◆ **хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба.**

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

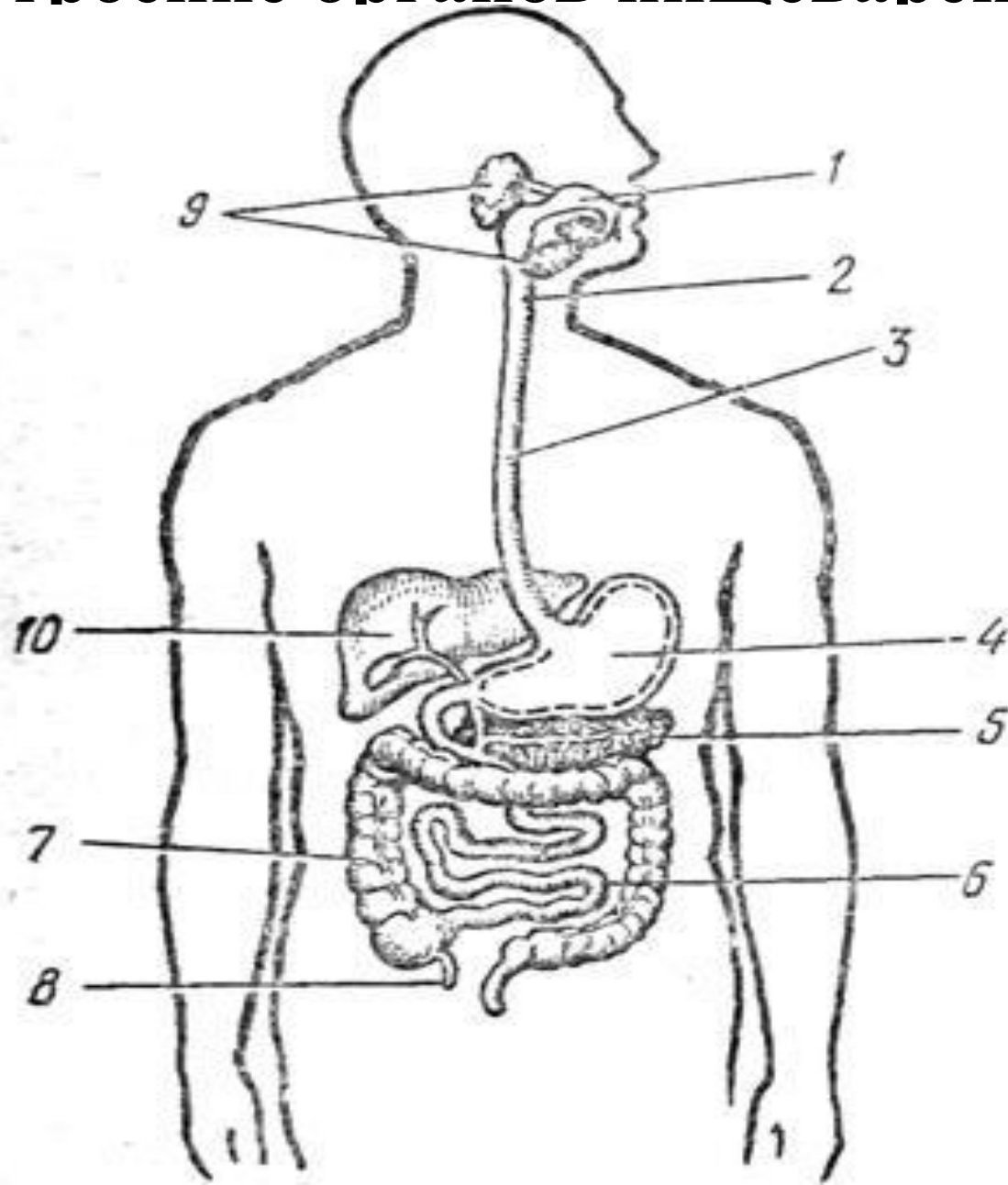
ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Формирование здоровых привычек в питании

1. Пищу нужно тщательно пережевать.
2. Есть нужно не спеша.
3. Потреблять умеренное количество пищи.
4. Во время еды вредно отвлекаться, заниматься посторонними делами.
5. Пища не должна быть слишком горячей
6. Есть нужно не менее пяти раз в день.
7. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за час до сна.
8. Принимать пищу нужно в одно и то же время.
9. Между приемами пищи должен быть небольшой перерыв.

Строение органов пищеварения



Строение зуба

