

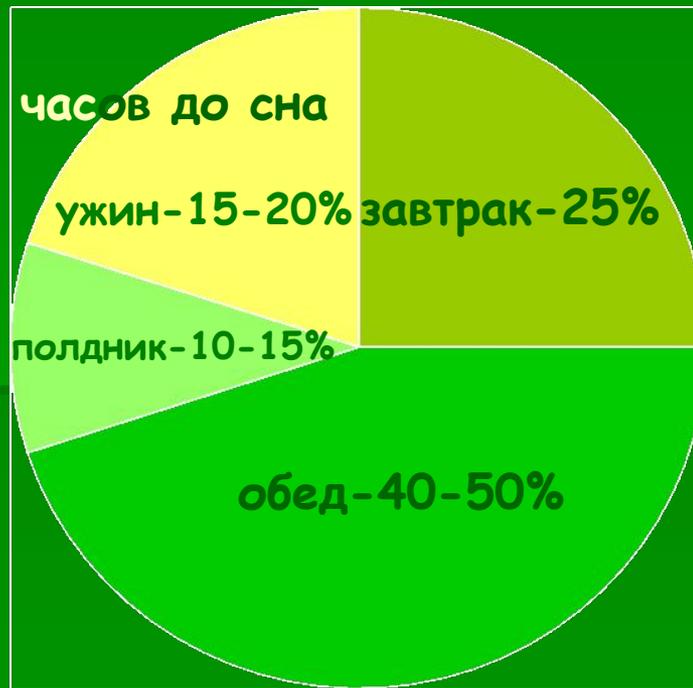
Гигиена питания



Когда есть?

Режим питания

Не позднее 2х часов до сна



Есть в одно и то же время, для выработки условного рефлекса

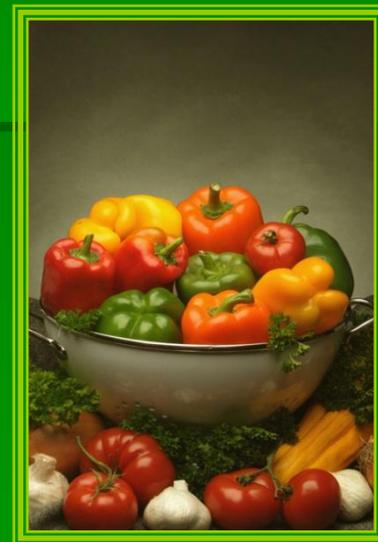
Не ешь после 18.00!

Если хочешь быть стройным - не передай!



Аппетит-ощущение потребности в пище

1. Красиво сервированный стол.
2. Вкус, запах, оформление блюд.
3. Хорошее настроение.



Как есть?

- 1. Важно хорошо пережевывать пищу
- 2. Не спеши! Не ешь на ходу!
- 3. Нельзя отвлекаться от еды т.к. снижается отделение соков! Нельзя читать, смотреть телевизор, слушать радио, разговаривать!
- 4. Не ешь слишком горячее или холодное и всухомятку! Это приводит к ожогам, замедлению переваривания пищи, заболеваниям ЖКТ.
- 5. После еды прополощи рот, чтобы избежать кариеса!

Что есть?

1. Сбалансированная пища
содержит:

1 часть-жиров, 1 часть-
белков, 4 части-
углеводов+ВИТАМИНЫ, МИН.
СОЛИ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.



Соотношение
растительной и
животной пищи=3:1

1:3 пищи=овощи и фрукты

1:2 пищи=крупы, хлеб, макаронные
изделия

Калорийность пищи
ученика-2600 ккал



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ:
КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,
ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
КАРТОФЕЛЬ
САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ
СОЛЬ

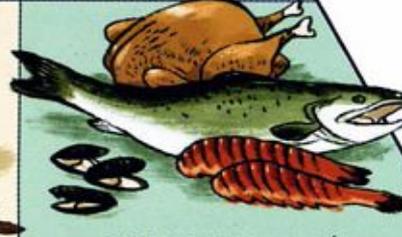
ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ
(не для всех)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ
В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /
КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА

(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-
ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-
ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,
КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-
НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;
НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ
МАРГАРИН.

ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D
(для большинства людей)



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

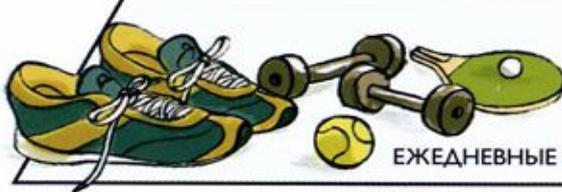


ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-
ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО
ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

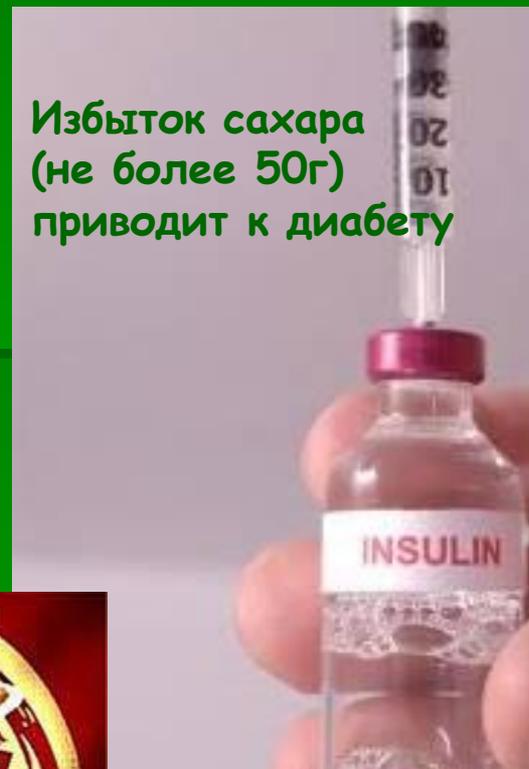


Ограничивай соль (не более 10г)-избыток приводит к гипертонии

Избыток сахара (не более 50г) приводит к диабету



Избыток животных жиров приводит к ожирению



Предупреждение кишечных заболеваний

1. Мойте руки перед едой!

3. Ешьте только свежие продукты, иначе грозит отравление ботулизмом и пищевыми ядами, образующимися при гниении!

2. Тщательно мойте сырые овощи и фрукты и термически обрабатывайте рыбу и мясо, иначе возможны глистные инвазии!



4. Борись с переносчиками инфекций!



6. При рвоте, поносе, тошноте, головокружении после приема пищи немедленно обратись к врачу! Сделай промывание желудка!



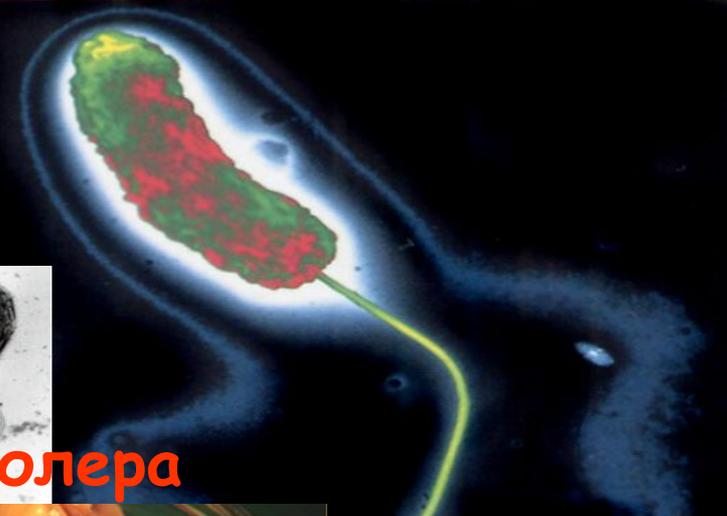
5. Содержи кухню в чистоте, храни продукты в специальных емкостях или холодильнике, согласно срокам хранения, указанной на упаковке



Дизентерия



Холера



Острицы



Печёночные сосальщики

Бычий цепень



Аскариды



Влияние алкоголя и курения на пищеварение



Желудок
курильщика

**Хронический
гастрит и
язвенная болезнь**



**Гибель клеток и
риск развития
цирроза печени**



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?