

Культура Питания

Что такое культура питания?

► Совокупность разнообразных человеческих достижений, навыков, традиций в области питания, получившие свое непосредственное отражение в окружающей нас среде.



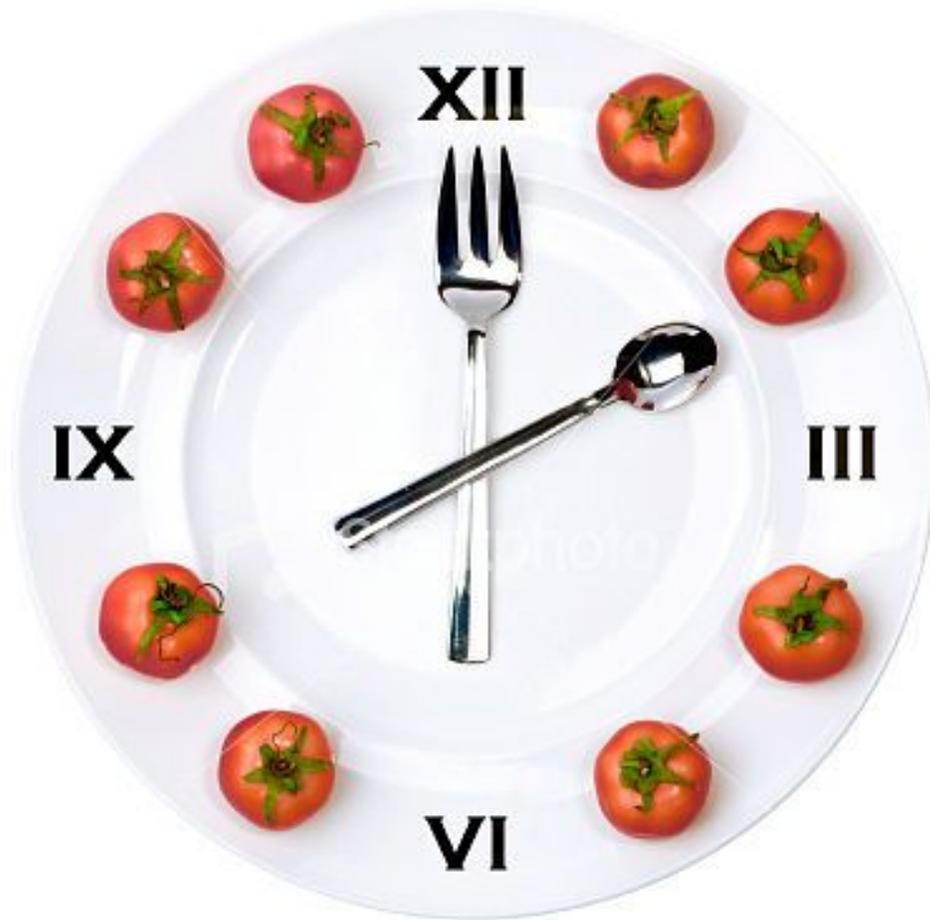
Основные принципы здорового питания

- Регулярность
- Разнообразиие
- Адекватность
- Безопасность
- Этикет
- Удовольствие



Регулярность

- ▶ Четыре раза в день через каждые 3-4 часа



Разнообразие и сбалансированность

Белки (15-20%)



Жиры (20-30%)



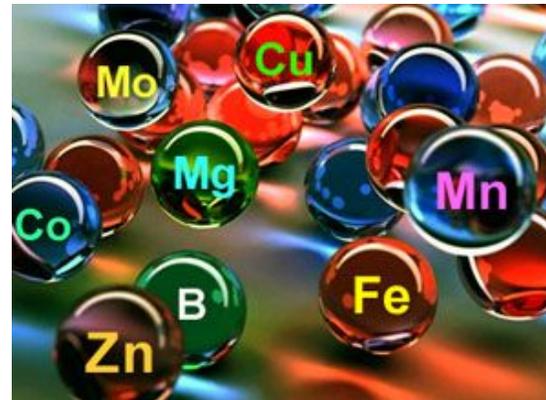
Углеводы (50-55%)



Витамины



Минеральные соли



Адекватность

- ▶ Человек должен целиком и полностью восполнять энергию, потерянную за день.



Безопасность и гигиена

- ▶ Гигиена питания - наука об организации рационального питания человека.
- ▶ Мытье рук - залог долгой жизни



Несоблюдение гигиены

Несоблюдение гигиены питания влечет за собой тяжелые и болезненные последствия :

- ▶ Паразиты
- ▶ Ботулизм
- ▶ Сальмонеллез
- ▶ Кишечная палочка
- ▶ И многие другие...



If you aren't totally clean, you are filthy. Down House

Этикет



Удовольствие



Формирование культуры питания

- ▶ Фундамент здоровья каждого человека закладывают в детском возрасте
- ▶ В юные годы начинают формироваться основы образа жизни человека
- ▶ Ранний возрастной период признан наиболее чувствительным для восприятия ключевых знаний

