

# ПРЕСС - КОНФЕРЕНЦИЯ

## «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ»



“Аппетит приходит во время еды”.

“Когда я ем, я глух и нем”



“Чистота – залог здоровья”

“Кто долго жуёт, тот долго живёт”,



# Стоматолог



## РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Посещать стоматолога не менее 2-х раз в год для профилактического осмотра
2. Полоскать рот после каждого приема пищи
3. Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером
4. Не есть контрастную по температуре пищу (горячую после холодной и наоборот)
5. Не ковырять в зубах металлическими предметами
6. Большую роль играет сбалансированное питание и наличие витаминов в пище.
7. Правильно выбирать зубную пасту.





# ОБРАЗЦЫ ЗУБНЫХ ПАСТ



# Гастроэнтеролог

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Избегать по возможности стрессовых ситуаций
2. Отказаться от вредных привычек
3. Соблюдать режим питания
4. Не давать жевательную резинку маленьким детям



# Инфекционист

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

- соблюдение личной гигиены
- обязательное мытье рук после посещения мест общего пользования
- мытье рук перед едой
- борьба с бытовыми насекомыми (мухами, тараканами)
- своевременный контроль за здоровьем домашних животных (кошек и собак), и лечение их гельминтозов.

Причины заболеваний- микроорганизмы и паразитические черви (гельминты)





# Врач скорой помощи

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. При первых признаках отравления (болях в животе, рвоте, поносе, головной боли) – следует промыть желудок раствором  $KMnO_4$  (не менее 2-х литров);
2. Дать активированный уголь (2-4 г.);
3. Приложить грелку к рукам и ногам;
4. Дать обильное теплое витаминизированное питье;
5. При этом нужно помнить, что на живот грелку класть нельзя!

## ПРИЧИНЫ ОТРАВЛЕНИЙ:

несвежие молочные продукты, колбасные изделия, домашние мясные консервы, грибные консервы, причем ядовитые грибы



# Диетолог

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Питание должно быть сбалансированным и отвечать энергетическим затратам человека, а также соответствовать возрасту;
- В рацион должны быть включены не только питательные вещества, но и необходимые витамины;
- Уместно выполнять следующую поговорку: “Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу”;
- Любая диета должна согласовываться в каждом индивидуальном случае с врачом диетологом;
- Подростковому организму голодания вредны;  
Нельзя подменять полноценный обед перекусыванием на ходу!

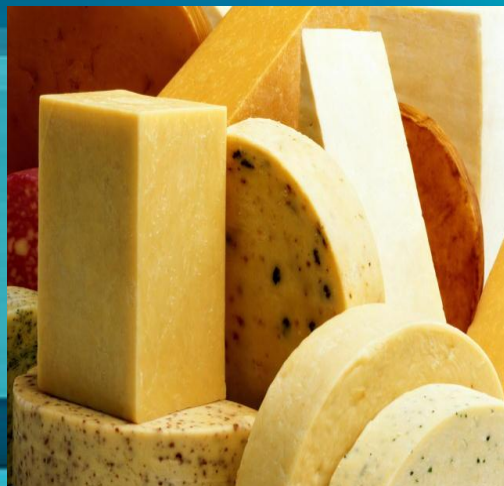




# Витамин А (ретинол)



# Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) и В<sub>2</sub> (рибофлавин)





# Витамин С (аскорбиновая кислота)

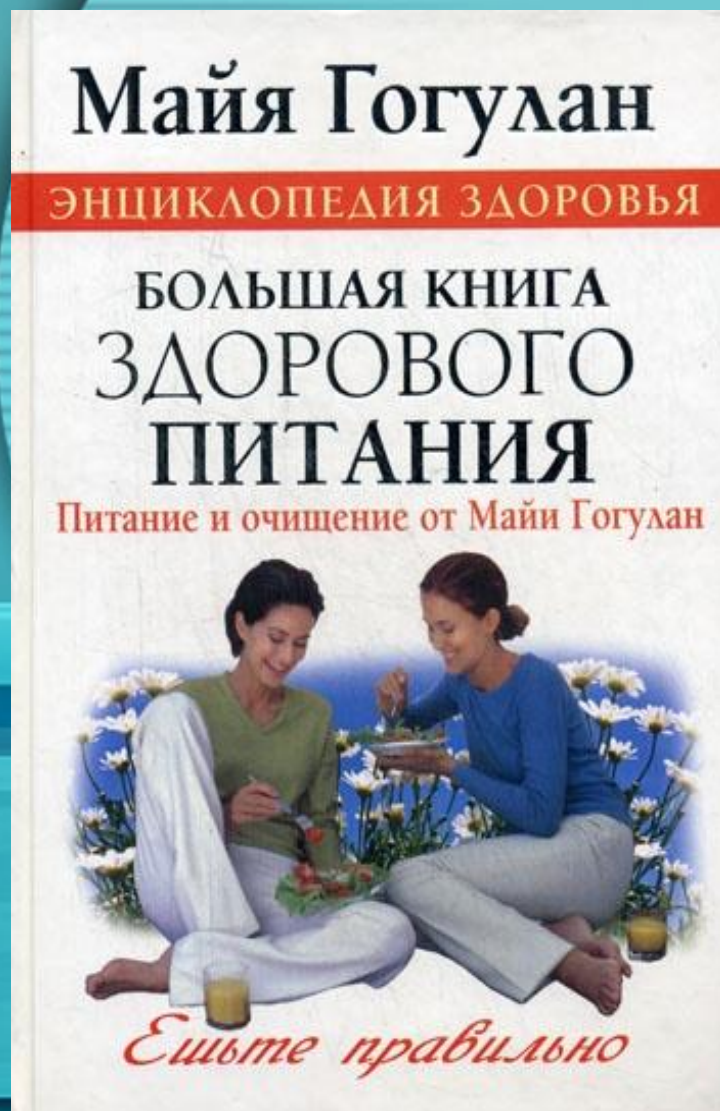




# Витамин Д (кальциферон)



# ВЫСТАВКА КНИГ О ПИТАНИИ





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



## ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК



*Характеристика диет*

*Рецепты блюд*

*Лечебное  
и оздоровительное питание*

*Пищевая, биологическая  
и энергетическая ценность  
продуктов*



Ю.Г. Новозеркина,  
И.Г. Дадикова,  
Е.А. Рябкина

**Диеты**

**& питание**



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**популярно  
о главном**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**

**Спасибо за внимание !**