

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)



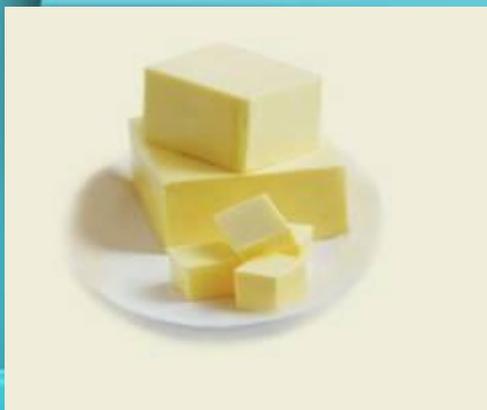
Витамин В₁ (тиамин) и В₂ (рибофлавин)



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*



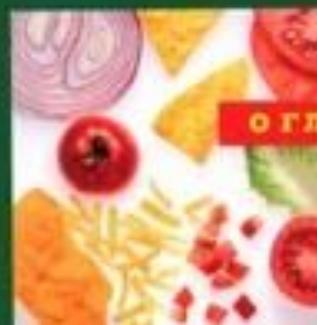
Ю.Г. Новозержкина,
И.Г. Дадикова,
Е.А. Рябкина

Диеты

& питание



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**популярно
о главном**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !

Спасибо за внимание !