




История о гигиене питания

- В 1718г. Вышел указ Петра 1 «О порядке продажи пищевых продуктов»
- На развитие гигиены питания в России большое влияние оказали работы немецкого химика Ю. Либиха (1803-1873) Им была разработана первая классификация пищевых веществ, указания о значении способа приготовления пищи.
- А.П. Доброславин (1842-1889)-основатель первой самостоятельной кафедры гигиены в Петербурге при Медико–хирургической академии, основатель первой русской гигиенической школы.

- 
- Работы И. П Павлова, посвященные изучению пищеварительного центра, аппетита положены в основу разработки различных вопросов режима питания отдельных групп населения.

И.П.Павлов

- обосновал структуру пищевых рационов и последовательность потребления различных блюд;
- выдвинул новые принципы детского питания.



Режим питания школьника


1 смена

- **1-вый завтрак 7-7.30мин.** салат, сыр колбаса, каша (250 гр.), творог или яйца (170 гр.), чай или молоко (200гр.); хлеб с маслом~25%
- **2-ой завтрак 11-12ч.-** горячий завтрак в школе. ~12-13%
- **Обед 13.30- 14.30**
Салат(50-100 гр.), суп (400 гр.), мясо или рыба с гарниром (200 гр.), сок, чай или компот.~50%
- **Ужин 19.00- 19.30**
Творог, овощи(150 гр.), чай или молоко ~12-13%



Суточная норма питания человека (г)

■ Хлебобулочные изделия	330
■ Картофель	265
■ Молоко и кефир	450
■ Мясо и мясные продукты	205
■ Рыба и рыбные продукты	50
■ Сахар и кондитерские изделия	100
■ Масло животное	15
■ Сыр	18
■ или Творог	20
■ Яйцо	40
■ Свежие фрукты и овощи	660



*В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
Так каждый раз питаться должен ты.
В дни жаркие, считаю, будет мудрым
Горячей пищей насыщаться утром.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном чистом месте.
Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно в свой черед.*




Правила приёма пищи

- Пейте за 20 - 30 мин. до еды.
- Никогда не есть в возбужденном состоянии, в депрессии, в усталом состоянии.
- Отдых перед принятием пищи 15-20 минут
- Вкушайте пищу один или с друзьями в чьем обществе вы можете полностью расслабиться.
- Включите приятную музыку.
- Следует тщательно пережёвывать пищу и ничем не запивать во время еды.
- Не принимайте слишком холодную и слишком горячую пищу, а также незнакомую и необычную в большом количестве.

Сделайте свой выбор



- Заботьтесь о своём здоровье.
- Скажите нет вредной еде и таблеткам



*Пища должна быть разнообразной.
В ежедневном рационе необходимы мясо
или рыба, молочные продукты, злаки,
зелень и фрукты.*

- *Самая полезная вареная, пареная и тушеная пища, так как сохраняет больше всего витаминов, если она правильно приготовлена.
Чрезмерное потребление жареной пищи приводит к проблемам с печенью.*

Большинство детей и родителей не соблюдают режим питания из-за нехватки времени, хотя некоторые просто не придают этому значения.



Будьте здоровы!