|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации по употреблению продуктов питания**1. ***Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.***
2. ***Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.***
3. ***Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.***
4. ***Пейте свежеприготовленные соки.***
5. ***Избегайте подкрашенных газированных напитков.***
6. ***Не перекусывайте чипсами, сухариками и т.п., лучше замените их орехами.***
7. ***Не употребляйте супы, лапшу, каши и т.п. из пакетиков, готовьте сами.***
8. ***Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка и т.п.).***
9. ***В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.***
10. ***Не пропускайте прием пищи, уделяйте внимание завтраку и обеду.***
11. ***Чтобы избежать возможных отрицательных воздействий на здоровье необходимо соблюдать рекомендации медиков по организации диетического питания:***

***- белый хлеб заменить черным;******- сократить потребление майонеза, острого и соленого, а также кофе (1-2 чашки в день);******- есть больше растительной пищи (овощи, фрукты, зелень), все готовьте на растительном масле;*** | ***- исключить из рациона жирные сорта мяса, отдать предпочтение мясу птицы, рыбе, печени;******- есть меньше жареного, а больше отварного и тушеного;******- для правильного пищеварения нельзя совмещать прием белков с углеводами;******- молочные продукты несовместимы ни с какими продуктами.*****Спасибо за внимание!****ТОГБОУ СПО «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»**Адрес:г.Тамбов, ул. Мичуринская 110телефон: 8(475)53-04-90факс: 8(475)53-05-21 | **ТОГБОУ СПО «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»****лого_Л30** **Информационно-исследовательский проект «Питание и здоровье»**«Как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?»cook01**Подготовила технологическая группа №2****2012г.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Доктрина продовольственной безопасности России** ***Утверждена Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации 1 февраля 2010 года.***    ***Дмитрий Медведев подписал***  ***Указ «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации».*****Экопродукты 27***Экопродукты – это высококачественные и безопасные для здоровья человека продукты, при производстве которых оказывается минимальное негативное воздействие на окружающую среду.*Итоги анкетирования показали:8 слайд презентанция форум9 10 | **Принципы здорового питания:*** ***Питание должно соответствовать потребностям организма в энергии, пластических и регуляторных веществах.***
* ***Пищевой рацион должен быть сбалансирован по основным питательным веществам макро- и микроэлементам, витаминам и другим биологически активным компонентам***

**Необходимые условия для «усвоения пищи».***Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и обладать хорошими вкусовыми свойствами.**Во время еды не следует торопиться, есть нужно с благоговением к «хлебу насущному».**Конфликты, споры, выяснения отношений за столом недопустимы.**Пищу следует тщательно пережевывать, чтобы дать ей возможность хорошо пропитаться слюной.**Прекращать еду следует, до наступления чувства полного насыщения.**Воздержаться от еды во время или сразу после стрессовых состояний: страха, гнева, недомогания, повышенной t, перенапряжения и т.п.**Желательно не готовить пищу впрок и подвергать её повторному разогреванию.* | **Жизнь лишний раз доказывает, что прав был великий Авиценна, когда говорил о правильном питании***В еде не будь до всякой пищи падок,**Знай точно время, место и порядок.**Спокойно, не спеша, без суеты.**В день раз иль два питаться должен ты.**В дни жаркие, считаю, будет мудрым**Горячей пищей насыщаться утром.**Питайся, если голод ощутил,**Еда нужна для поддержанья сил.**Зубами пищу измельчай всегда,**Полезней будет, впрок пойдет еда.**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.*cook14 |