|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 110  телефон: 8(475)53-04-90  факс: 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 форум  9 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 |