

Конференция
«Питание и здоровье»

Не гонись за славой, деньгами, развлечениями. Гонись за здоровьем, ибо в отсутствии оно все остальное либо не догнать, либо оно уже не имеет смысла.

Народная мудрость.

Здоровье- глобальная проблема человечества

Сегодня среди выпускников образовательных учреждений практически отсутствуют полностью здоровые подростки. Лидируют заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Среди основных причин ухудшения здоровья называют слабую мотивационную составляющую культуры здорового образа жизни. Питание- необходимая потребность и обязательное условие для жизни и здоровья.

Значение питания для человека

Мыслители древности посвящали трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Учёный Востока Абу Али Ибн Сина (Авицена) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. Илья Ильич Мечников полагал, что люди стареют преждевременно и умирают в связи с неправильным питанием, и что человек, питающийся рационально, может прожить 120-150 лет.

Колосова Н.Н.

Підготували:

Фаюстова Л.В.,

Шпилькова Л.Н.,

Мансимова А.В.,

Колосова Н.Н.

