

Ласкаво просимо!

на презентацію вибіркової дисципліни

**«Сучасні принципи харчування
для здорових та хворих»**



Вінницький національний медичний
університет імені М.І. Пирогова

Кафедра внутрішньої та сімейної медицини

Сократ:

Люди погані живуть для
того,
щоб їсти і пити,
люди добродішні їдять і
п'ють
для того, щоб жити.

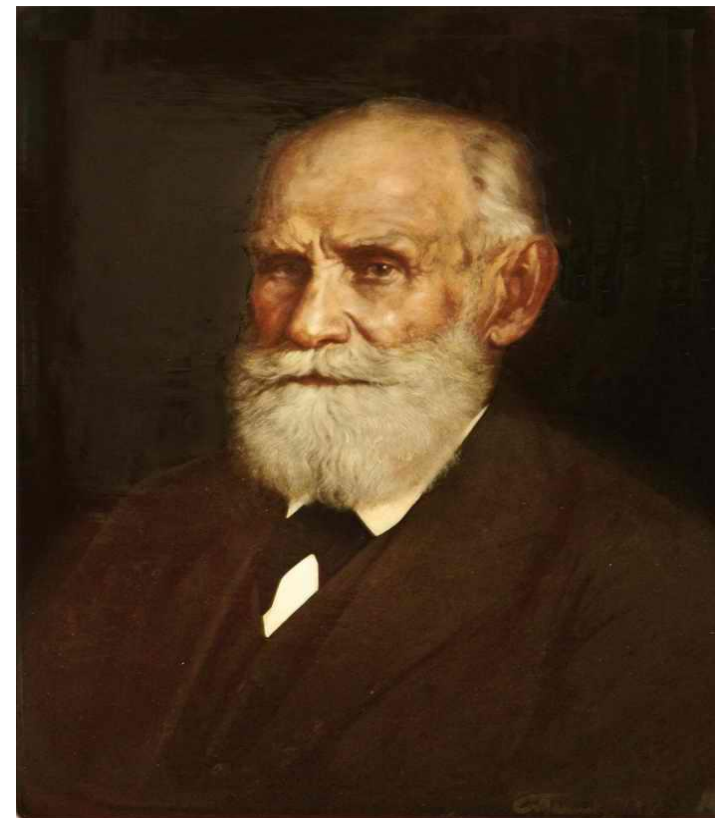


Жак-Луї Давид, Смерть Сократа, 1787



І.П. Павлов:

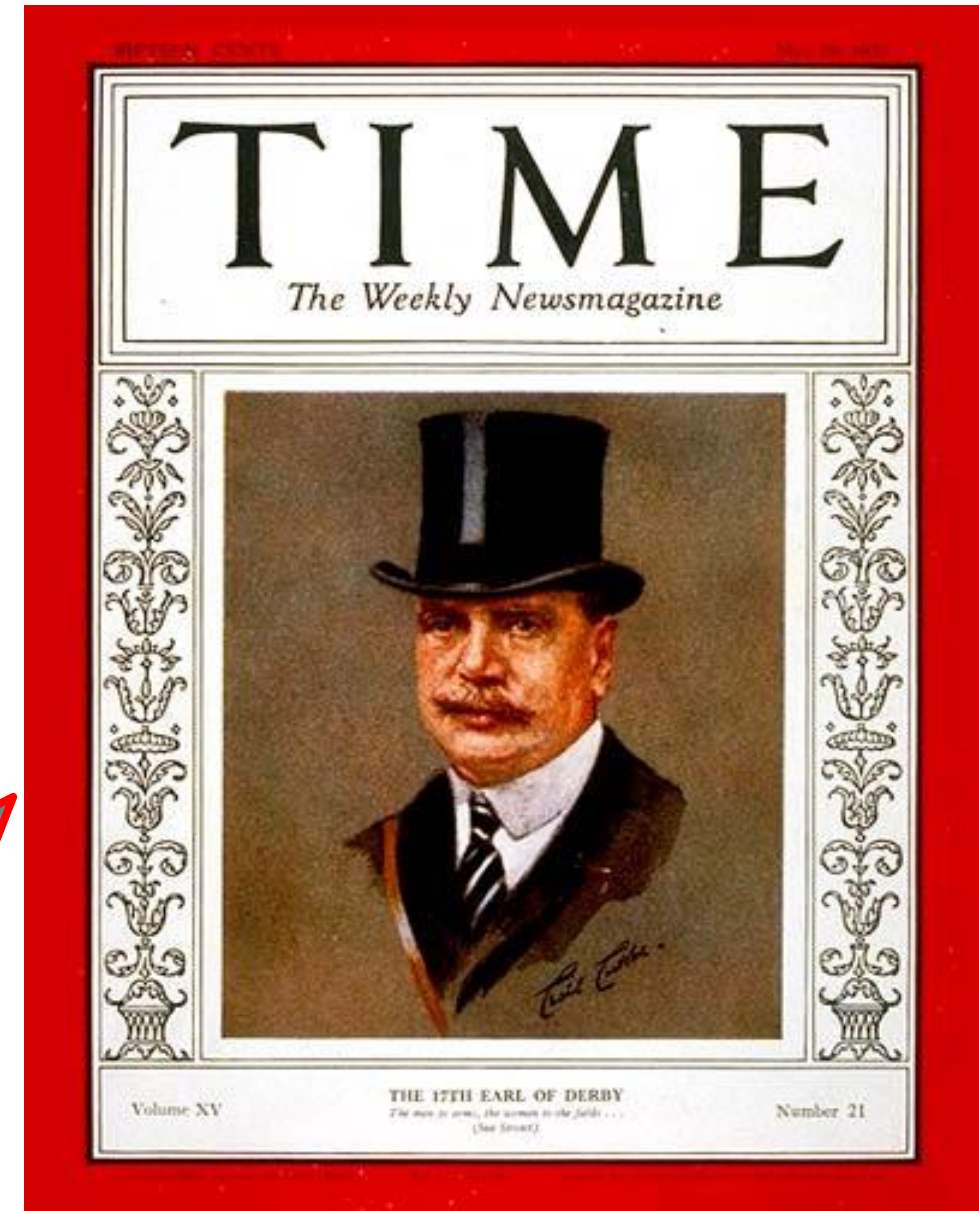
Шматок хліба насущного є,
був та залишається однією з найголовніших
проблем у житті, джерелом страждань, іноді
задоволення,
**в руках лікаря – могутнім засобом
лікування,**
**в руках людей необізнаних – причиною
захворювань**



«Those who think they have no time for healthy eating will sooner or later have to find time for illness».

modified from : Edward Stanley (1826-1893) from *The Conduct of Life*

Тим, хто не має часу на здорове харчування, рано чи пізно доведеться знаходити час на хвороби.



May. 26, 1930

<http://www.topendsports.com/nutrition/quotes.htm>

Що їсти, як, скільки та чому?

Мабуть, кожен із вас хоча б раз
цікавився цими питаннями.

І в пошуках відповіді «прочісував»
Google та знаходив безліч
суперечливої інформації.



Правильне харчування

дослідження думки українських
інтернет-користувачів про здоровий
спосіб життя



50%

дотримуються
правильного
харчування



Ми швидко підхоплюємо нові тенденції,
а правильне харчування – зараз чи не найбільший тренд,
до того ж дуже корисний.



**Приходьте на нашу вибіркову
дисципліну
«Сучасні принципи харчування
для здорових та хворих»!**

Welcome

Тут ви дізнаєтесь.....



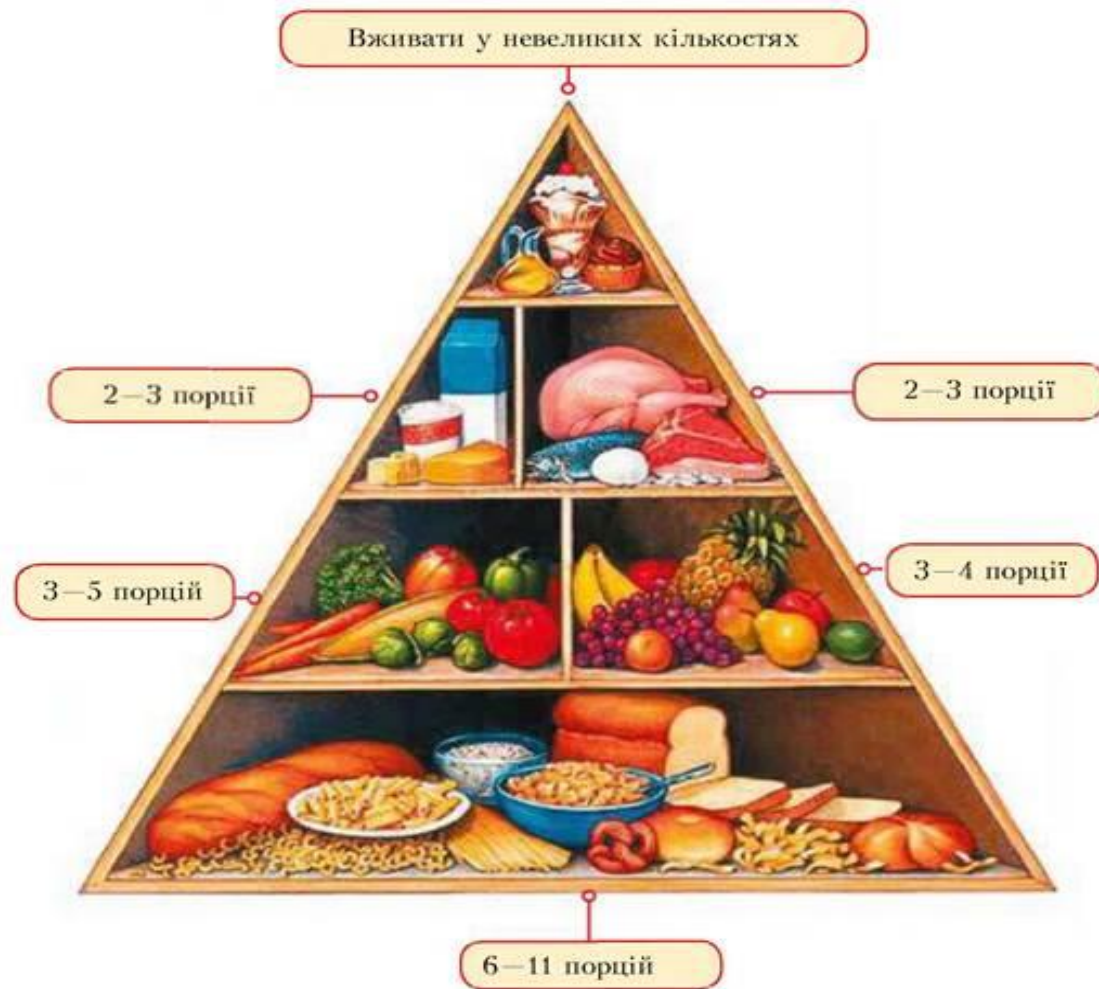
Про те, що таке нутриціологія і навіщо стежити за харчуванням.



Про те, чому нутриціологія та дієтологія – це не одне і те ж.



Про засади раціонального харчування,



а також про першу «Тарілку здорового харчування українця», про яку мусить знати кожен.



Про хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування.



Шкідлива їжа



Наслідки



Міфи і факти про модні дієти!



**Для чого нам жири і чому обирати
все знежирене – не варіант?**



Про те

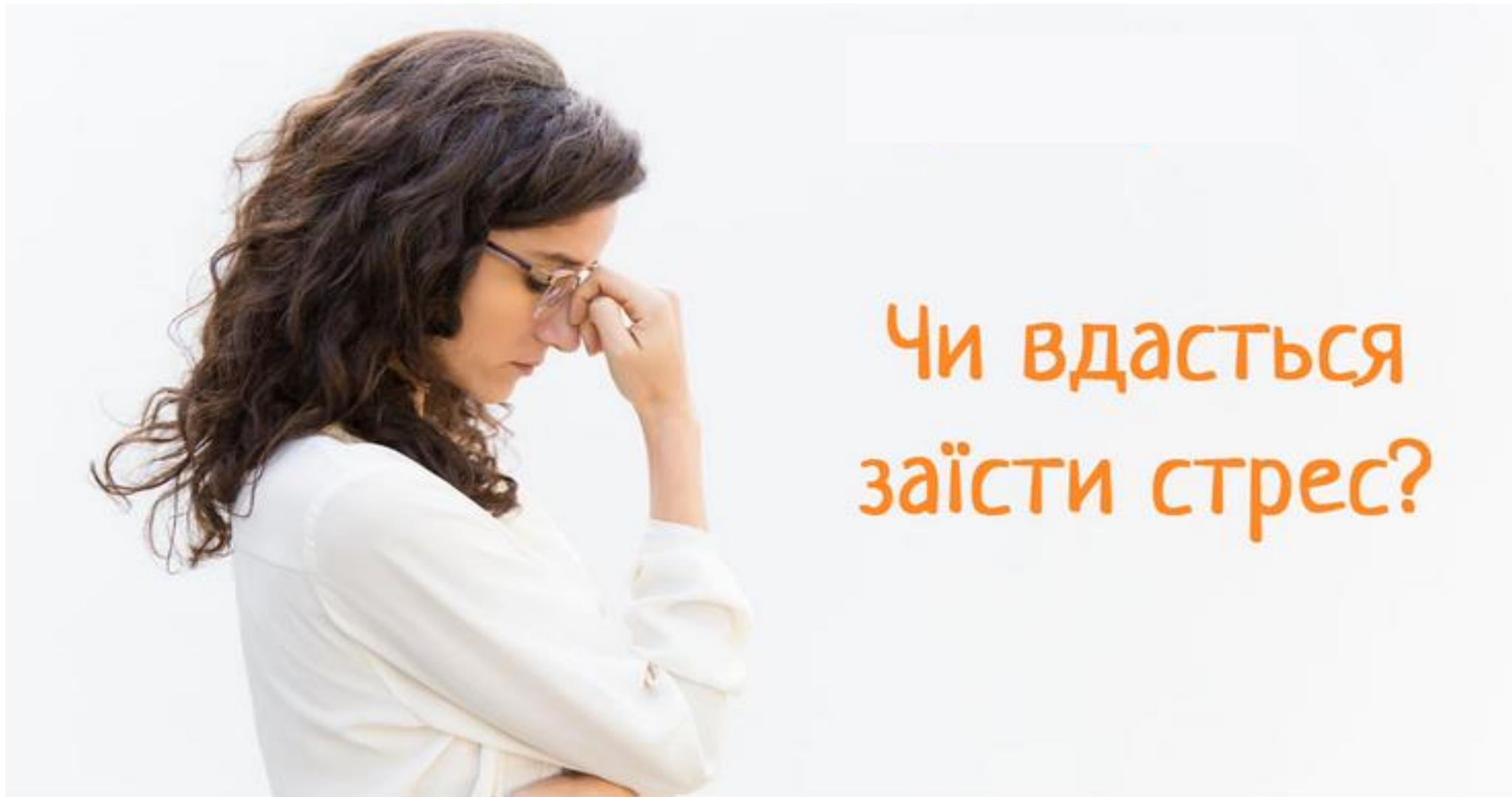


Що таке
пробіотики?

**та кому і для чого
вони потрібні**



Про те



Чи вдасться
заїсти стрес?



Про те, як необхідність проводити більше часу вдома через пандемію коронавірусу, змінила харчові звички

У 2020 нові потреби посилюють тренд на турботу про здоров'я

24%

українців почали більше їсти під час карантину

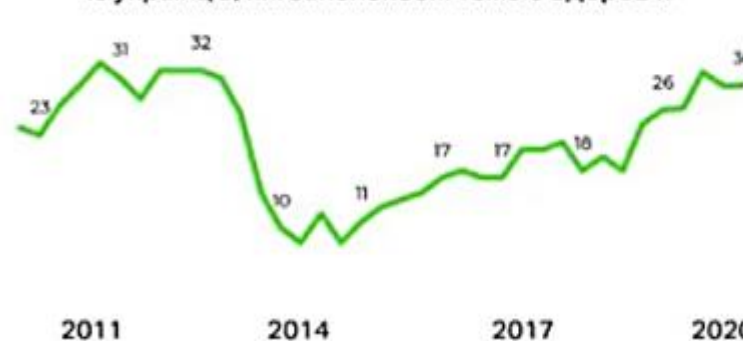
38%

українців набрали вагу під час карантину

17%

українців почали активніше займатися спортом

% українців, які занепокоєні темою здоров'я



Теми, що набувають популярності:

ментальне здоров'я, соціальне здоров'я, імунітет, протизапальні властивості, здорове харчування, корисні рецепти, заняття спортом



Кому потрібен наш курс?



Лікарі різних
спеціальностей



Ті, хто займається
фітнесом



Спортсмени



Мами



ЗОЖники



Ті, хто планує стати
косметологом

Які можливості є тут для вас?

1. Дізнатися про актуальні дослідження з питань здорового харчування.
2. Навчитись діагностувати харчові порушення.
3. Дізнатись, як запобігти аліментарним причинам захворювань.
4. Отримати фахові поради щодо вашого раціону.
5. Стати консультантом по харчуванню для себе та своєї сім'ї.



Вашими викладачами будуть!



Чернова Інна В'ячеславівна
к. мед. н., доцент



Палій Ірина Гордіївна
Завідувачка кафедри внутрішньої та
сімейної медицини
д. мед. н., професор



Заїка Сергій Володимирович
Проректор з міжнародних зв'язків ВНМУ
імені М.І. Пирогова
д. мед. н., доцент



Мелашенко Сергій Григорович
к. мед. н., доцент



Ксенчина Катерина Володимирівна
асистент

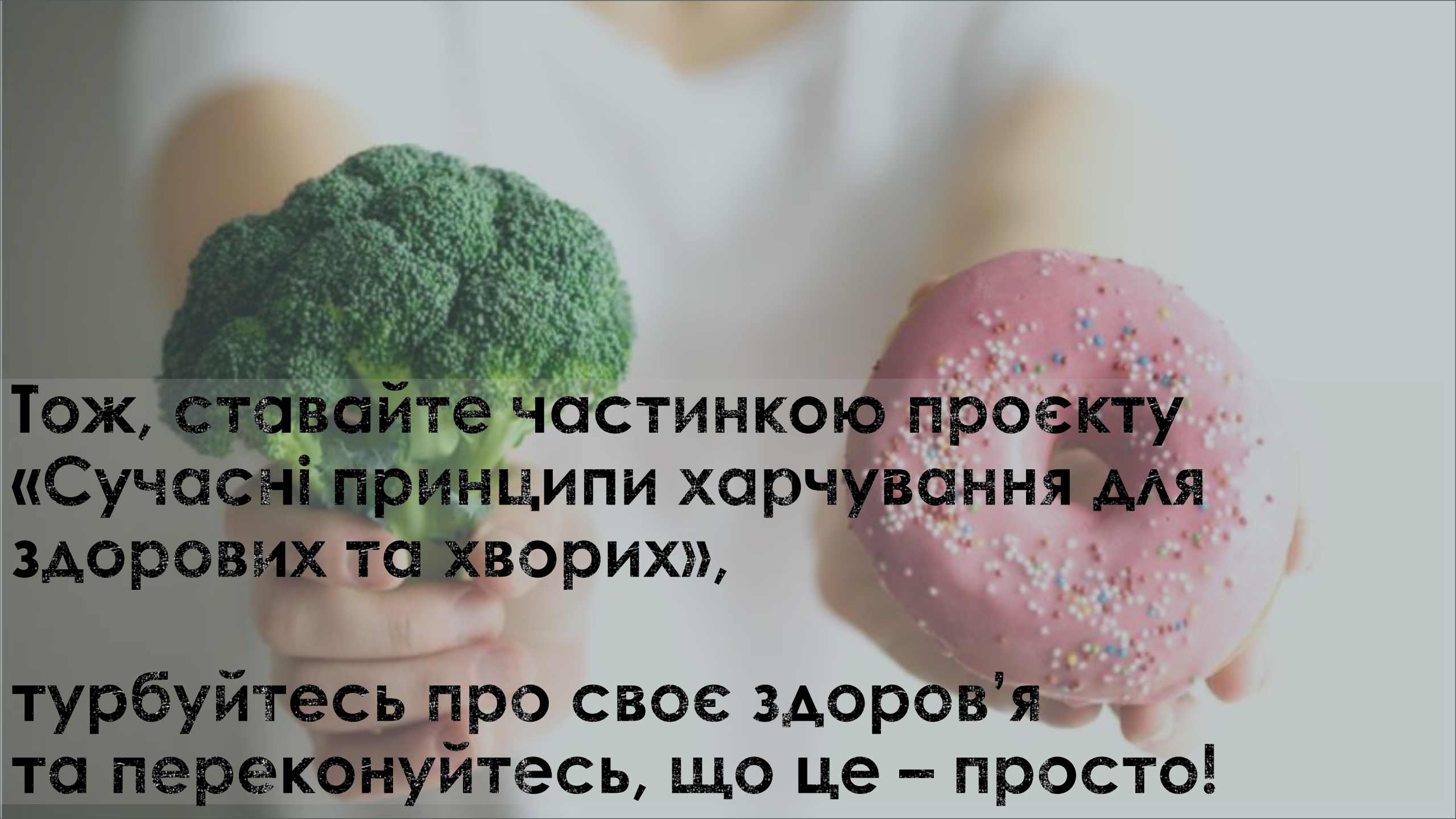


Ксенчин Олег Олександрович
к. мед. н., асистент



Капітун Алла Григорівна
Ph.D., асистент





**Тож, ставайте частинкою проєкту
«Сучасні принципи харчування для
здорових та хворих»,**

**турбуйтеся про своє здоров'я
та переконуйтеся, що це – просто!**