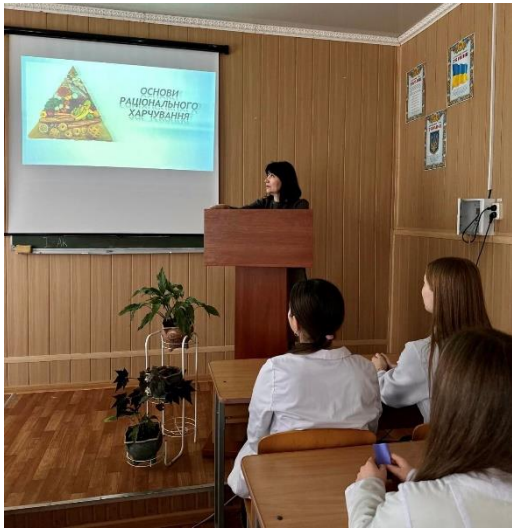


5 лютого в Ковельському фаховому медичному коледжі був проведений диспут серед студентів першого курсу ОПП «Акушерська справа» на тему: «Основи раціонального харчування».



Здоров'я людини на 70% залежить від способу життя. Так кажуть експерти ВООЗ. А найважливішим чинником способу життя є харчування. Харчування – засіб підтримання життя, росту і розвитку, здоров'я та високої працездатності людини.

Нераціональне харчування призводить до порушення обміну та розладу функціонального стану систем організму, особливо травної, серцево-судинної та центральної нервової систем. Тому знання основ раціонального харчування дуже важливе для майбутніх медичних працівників.

Захід проходив у формі диспуту, тому кожен студент висловлював свою думку, ділився досвідом, давав рекомендації.



Балюк Ангеліна та Калішук Павло розповіли про наукові основи раціонального харчування, обґрунтували рекомендації. Сьогодні не існує строгих, нормативно закріплених правил складання харчового раціону. Єдиним важливим принципом є різноманітність раціону.

Основу раціонального харчування складають три основних принципи:

1. Баланс енергії – передбачає відповідність енергії, яка надходить в організм з їжею, енергії, яка витрачається в процесах життєдіяльності.
2. Забезпечення потреби організму в оптимальній кількості та співвідношенні поживних речовин.
3. Режим харчування – дотримання визначеного часу споживання їжі, а також раціонального розподілу їжі при кожному її споживанні.

Хочеться сподіватись, що сучасна людина, незважаючи на високий ритм і складність життя, буде приділяти збереженню свого здоров'я достатньо уваги. В

наш непростий час правильно організоване харчування допоможе зберегти здоров'я, енергію та високу працездатність.