



**Здорове харчування** — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я, попереджає розвиток захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню.

Дотримання рекомендацій здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами є основою здорового способу життя та зменшує ризик хронічних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, гіпертонічна хвороба, інфекційні хвороби, онкопатології тощо.

Регулярне споживання фруктів та овочів, горіхів, цільнезернових, клітковини, жирної морської риби, рослинного білку, оливкової олії знижує ризики багатьох хронічних захворювань та смертності від них.

#### **Рекомендації по здоровому харчуванню:**

1. Прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задовільнення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах.
2. Прагніть споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів.
3. Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру.
4. Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.
5. Пийте достатньо рідини, обирайте напої, які не містять багато калорій. Не починайте вживати алкоголь або обмежте його споживання.
6. Постійно та ретельно дотримуйтесь правил харчової безпеки, включаючи дотримання чистоти, вибору тільки якісних та безпечних харчових продуктів, належних умов їх транспортування, зберігання та приготування.
7. Намагайтесь більше рухатись і займатись фізичними вправами щодня.

# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.



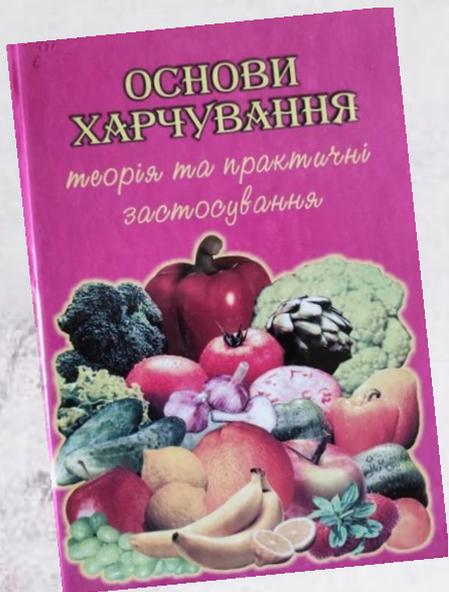
**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цілізернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



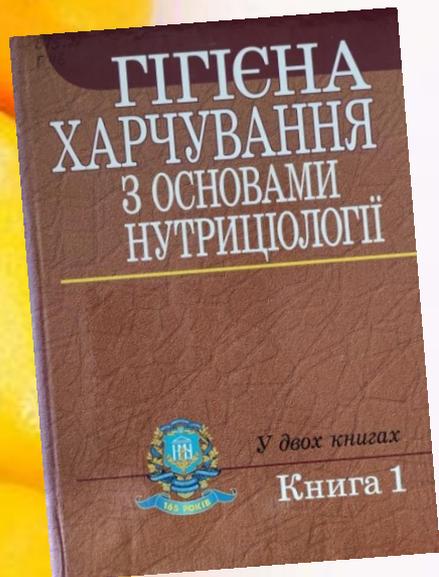
## **Основи харчування : теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Рута, 2010. – 881 с.**

У книзі на сучасному науковому рівні викладені теоретичні та практичні аспекти харчування студентської молоді у різних умовах життєдіяльності та під час активних занять фізичною культурою і спортом. Особливу увагу приділено питанням екотрофології, подано дані про харчову та біологічну цінність продуктів, їх збалансованість у харчовому раціоні студентів. У книзі включені питання харчування, які найбільше цікавлять студентську молодь.

## **Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с.**

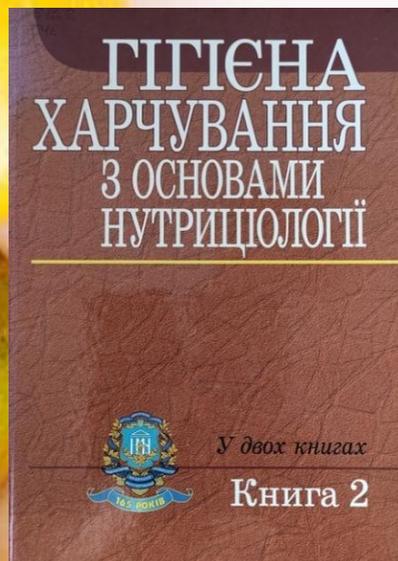
У підручнику наведено відомості про анатомію і фізіологію основних систем організму, значення різних компонентів їжі для людини відповідно її віку, професії, умов життя і праці, особливості харчування різних верств населення. Книга складається з чотирьох розділів, до кожного з яких додано перелік запитань для самостійної підготовки студентів до семінарських занять за відповідною темою; лабораторного практикуму і додатків.





## **Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – Київ : Медицина, 2007.**

У книзі 1, ґрунтуючись на сучасній теорії харчування і вчення про функції їжі та її біологічну дію на організм, автори висвітлюють гігієнічні принципи раціонального харчування окремих груп населення, основи профілактики аліментарних та аліментарно зумовлених захворювань, дають гігієнічну і нутриціологічну характеристику харчових продуктів, визначають організаційно-правові основи їх експертизи.



У другій книзі підручника описано гігієнічні вимоги до сучасних технологічних процесів виробництва основних харчових продуктів. Значну увагу приділено теорії та методології нормування контамінантів різної природи в харчових продуктах. Уперше на прикладах показано, як визначаються аліментарні ризики захворюваності, наведені підходи до регламентації трансгенної їжі.

Ґрунтовно проаналізовано безпеку їжі за вмістом у ній хімічних, радіоактивних і мікробіологічних забруднювачів. У главах, в яких йдеться про харчові отруєння мікробної природи, схарактеризовані властивості мікроорганізмів, умови їхнього розмноження і токсиноутворення у харчових продуктах, описано можливі шляхи забруднення і систему заходів профілактики.



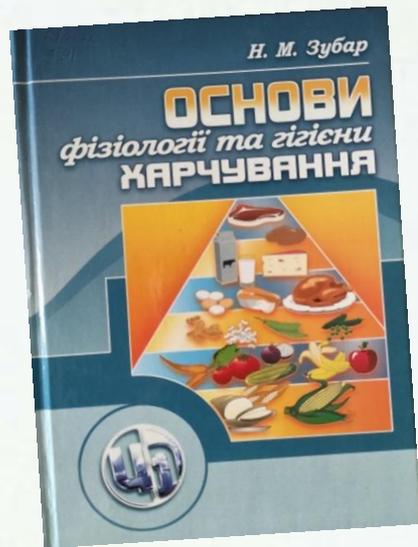
**Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Л. Р. Димитрієвич. – Суми : Унів. кн., 2007. – 440 с.**

У посібнику наведені дані щодо білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, їх значення в харчуванні людини, рекомендовані середні норми в добових раціонах. Надається характеристика особливостей харчування різних верств населення.

**Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. В. Дуденко [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2009. – 557 с.**

У підручнику наведено будову та функції системи травлення, показано роль основних харчових речовин у забезпеченні процесів життєдіяльності. Розглянуто нові норми споживання, обґрунтовано особливості потреб у нутрієнтах та енергії різних верств населення. Надається характеристика особливостей харчування різних вікових груп, різних професій, що потребують дієтичного харчування. Наводяться дані щодо гігієни та безпеки харчування, дається гігієнічна характеристика основних груп харчових продуктів та їх виготовлення.





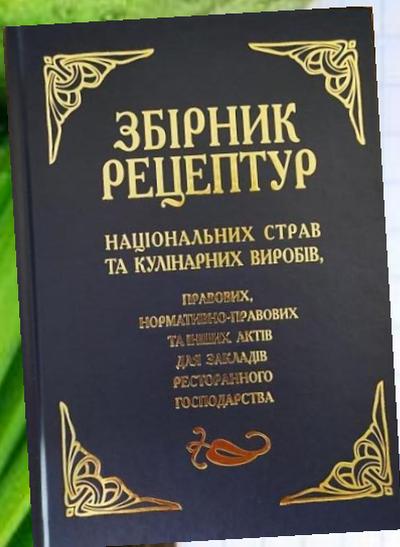
**Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування :  
підручник / Н. М. Зубар. – Київ : Центр учб. літ.,  
2010. – 330 с.**

У підручнику розкрито фізіолого-гігієнічний вплив їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму, що дозволяє критично підійти до вибору харчових продуктів, технологічного процесу виробництва кулінарної продукції та складання раціонів харчування.

**Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. /  
[Л. Ф. Павлоцька та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2012. – 151 с.**

Практикум містить детальний опис 4 лабораторних робіт та 8 лабораторно-практичних занять. Виконання лабораторних робіт передбачає експериментальні дослідження будови та механізму функціонування основних систем організму, зокрема травної системи, системи кровообігу, дихання, виділення тощо. Метою практичних робіт є опанування методиками складання раціонів харчування різних груп населення залежно від віку, характеру діяльності, наявності різних захворювань.





**Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства / авт.-уклад. О. В. Шалимінов. – 4-те вид., перероб. та допов. – Київ : Арій, 2019. – 991, [1] с.**

Книга складається з 15 розділів, у яких пропонуються рецептури кухонь народів світу і 30 таблиць із нормами витрат сировини, виходу готової продукції, відходів і витрат у процесі кулінарної обробки продуктів, а також основні правові, нормативно-правові та інші акти, що регулюють діяльність суб'єктів господарювання в галузі ресторанного господарства.

**Неїленко С. Кулінарна етнологія : навч. посіб. / С. Неїленко, В. Русавська. – Київ : Ліра-К, 2020. – 610, [2] с.**

У посібнику розглядаються традиції харчування та гастрономічні звички різних етносів та представників різних релігійних напрямів, історія та культура харчування різних народів світу, процес надання основних і додаткових послуг у закладах готельно-ресторанного господарства відповідно до релігійної належності, традицій харчування та гастрономічних звичок іноземних туристів, технологічний процес виготовлення національних страв різних етносів з використанням методів інноваційної культурної технології.





**Іванова О. В. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства : підручник / О. В. Іванова, Т. В. Капліна. – Суми : Унів. кн., 2012. – 398 с.**

У підручнику висвітлено широке коло питань щодо організації раціонального санітарного режиму закладів ресторанного господарства, ситуаційних фахових завдань, пов'язаних з науково-обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до технічного процесу виробництва, реалізації готової кулінарної продукції, заходів профілактики харчових отруєнь, оцінки якості харчових продуктів.

**Сирохман І. В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення : навч. посіб. / І. В. Сирохман, В. М. Завгородня. – Київ : Центр учб. літ., 2019. – 377, [2] с.**

У навчальному посібнику розглянуті проблеми функцій їжі, інгредієнтний склад функціональних продуктів, проблеми створення і виробництва цих продуктів, зв'язок між використаними харчовими і біологічно активними добавками, з поживними властивостями продуктів. Розглянуто функціональні властивості природних і продуктів переробки зерна. Значна увага приділена характеристиці асортименту хлібобулочних, кондитерських виробів, молочних, жирних, м'ясних і рибних товарів функціонального спрямування.





**Гончаренко М. С. Етновалеологія : навч. посіб. /  
М. С. Гончаренко, І. Є. Набока – Харків : Бурун кн. ;  
Київ : КНТ, 2012. – 295 с.**

Навчальний посібник містить характеристику стану здоров'я українського народу у різних регіонах країни; розкриває особливості світогляду, моральних цінностей та виховних ідеалів українців, відбиває специфіку родинного виховання, сімейної обрядовості та оздоровчих технологій в етнокультурі українського етносу.

**Скоробогатий Я. П. Харчова хімія : навч. посіб. /  
Я. П. Скоробогатий, А. В. Гузій, О. М. Заверуха. – Львів :  
Новий світ-2000, 2012. – 513 с.**

У посібнику викладено основи загальної, неорганічної та біоорганічної хімії компонентів харчових продуктів. Розглянуто методи дослідження сировини та харчових систем, основні класи речовин - компонентів харчових продуктів, види забруднювачів харчових систем, їх вплив на людський організм.



**Віддавайте перевагу  
здоровому  
харчуванню!!!**



*Віртуальну виставку підготувала  
бібліотекар  
Алла Кухарчук  
Кількість джерел: 14*