



2 червня – День здорового харчування і відмови від надмірностей у їжі

Представлені джерела на виставці:

1. Шевелев И. К. Витаминные соки и напитки / И. К. Шевелев. – К.: “Либідь”, 1994. – 80 с.
2. Гоголан М. Законы полноценного питания / М. Гоголан. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Проф-Пресс», 1998. – 608 с.
3. Москоні Л. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / Л. Москоні; Пер. з англ. В. Глінка. - Київ: Наш формат, 2019. - 336 с.
4. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье/ Н. Ф. Сорока. - Минск: “Беларусь”, 1994. - 352 с.
5. Даймонд Х. Что есть, когда есть, сколько есть / Харви и Мэрилин Даймонд. - М.: Крон-пресс, 1995. - 160 с.
6. Эвенштейн З. М. Популярная диетология / З. М. Эвенштейн. - М.: Экономика, 1990. - 320 с.

7. Ван Вэй Ш Ч. В. Секреты питания / Чарльз В. Ван Вэй Ш, Кэрл Айертон-Джонс; Пер. с англ. под ред. Проф. В. Н. Малаховского. - Спб. : Изд-во «Бином» - Изд-во «Диалект», 2006. - 320 с.: ил.

8. Ванханен В. Д. Учение о питании. Т. 3: Культура питания: Избранные труды и научно-популярные публикации. – Донецк: «Донеччина», 2007. – 456 с.

9. Вплив харчових добавок із різним механізмом дії на структурно-функціональний стан шлунка: Монографія / Л. І. Остапченко, Т. М. Фалалєєва [та ін.]. – К.: Вид.-поліграф. центр «Київський університет», 2008. – 160 с.

10. Безвредность пищевых продуктов / Под ред. Говарда Р. Робертса; Пер. с англ. М. Б. Розенберга под ред. А. М. Копелева. – М.: Агропромиздат, 1986. – 287 с.

11. Найт Р. Прислухайтесь до свого організму. Вплив крихітних мікробів / Роб Найт, Брендан Бюлер; [Пер. з англ. М. Щербатюк]. – Х.: Віват, 2018. – 128 с. - (Серія "TED books").

12. Правильное питание: Полный справочник /М. В. Бигеева, С. В. Глуценко [и др.]. – М.: Эксмо, 2008. – 704 с.

13. Орлик О. Дієтотерапія //Діабет. Ожиріння. Метаболічний синдром. - 2016. - №3. - С.40-42.

14. Гандрі С. Р. Рослинний парадокс. Приховані небезпеки в здоровій їжі, від яких ми хворіємо та гладшаємо / Стівен Р. Гандрі, Олівія Бел-Буель; 3 англ. пер. І. Павленко. – 3-тє вид. – К.: BookChef, 2019. – 416 с.

15. Найвен Д. 100 простых секретов / Д. Найвен; Пер. з англ. Г. А. Крылов. – Можайск: ОАО «Можайский полиграфический комбинат», 2004. – 272 с.

Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування. Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.

