



### Тема 1. Значение рационального питания в сохранении здоровья человека

1. [Светофор здорового питания](#)
2. [Кратко о здоровье для школьников и студентов](#)
3. [Еда и здоровье](#)
4. [5 привычек долгой здоровой жизни](#)
5. [Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ](#)
6. [Начните изменять свое питание, чтобы сделать его здоровым](#)
7. [Как с помощью оптимизации питания предотвратить болезнь Альцгеймера](#)
8. [О пользе мороженого для здоровья](#)
9. [От чего зависит продолжительность здоровой жизни](#)

### Тема 2. Принципы рационального питания: сбалансированность, энергетическое равновесие, режим

1. М. Лапкин. Основы рационального питания. Учебное пособие для ВУЗов, ГЭОТАР-Медиа, 2017
2. А. Михеенко. Рациональное и оздоровительное питание, Феникс, 2015.
3. [Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации](#)
4. [Коротко про жиры](#)
5. [Коротко про белки](#)
6. [Витамины: искусственные vs натуральные. Что выбрать?](#)
7. [Минеральные вещества](#)
8. [К чему приводит дефицит цинка](#)
9. [К чему приводит дефицит железа](#)

### Тема 3. Режим питания

1. Андрей Беловешкин. [Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием](#). Бомбора, 2020.
2. [Пищевые продукты, являющиеся источниками макро- и микронутриентов в период самоизоляции](#)
3. [Сон и здоровье](#)

### Тема 4. Правила питания в повседневной жизни

1. [Здоровое питание: растительные масла и орехи](#)
2. [Мегадозы витаминов: польза или вред?](#)
3. [Пищевая клетчатка](#)
4. [Как следует хранить различные пищевые продукты](#)
5. [Как отличить молочные продукты с растительными жирами в составе?](#)
6. [Что такое светофор для продуктов питания?](#)

### Тема 5. Факторы, влияющие на потребность человека в энергии и пищевых веществах, суточные энергозатраты организма человека

1. Зименкова Ф.Н.: [Питание и здоровье. Учебное пособие](#). Прометей, 2016.
2. [Качество продуктов и здоровое питание](#)
3. [Функциональное питание – что это такое?](#)
4. [Что такое пищевые добавки?](#)

### Тема 6. Подсчет оптимальной калорийности потребляемой пищи с учетом особенностей образа жизни и труда человека

1. [Образовательный центр по вопросам здорового питания](#)
2. [Цифры здоровья](#)
3. [Сайт нутрициологов](#)
4. [Блог Международного института интегративной нутрициологии](#)
5. [Блог биомедицинского холдинга «Атлас»](#)
6. [Сайт Марии Кардаковой. MSc. RNutr. Нутрициолог и специалист общественного здравоохранения. Научный подход к питанию.](#)

Приложения для расчета калорий и составления меню:

1. Счетчик Калорий от FatSecret ([Apple](#), [Android](#))
2. Lifesum: ваш дневник питания ([Apple](#), [Android](#))
3. Arise: счетчик калорий и веса ([Apple](#))

### Тема 7. Разумный принцип в организации питания: отказ от увлечения диетами, голоданием, перееданием

1. Пилат Т.Л., Кузьмина Л.П., Измерова Н.И. Детоксикационное питание, 2012.
2. [Жуткая тайна картофеля фри, чипсов и хлебushка из тостера](#).
3. [Ожирение – глобальная проблема современного общества](#)
4. [Признаки нехватки витаминов](#)

### Тема 8. Важнейшие принципы питания при интенсивном умственном труде

1. [Гигиеническая оценка образа жизни учащейся молодежи в современных условиях](#) (научная статья)
2. [Гигиеническая оценка влияния на здоровье студентов региональных особенностей их питания](#) (научная статья)

3. [Рациональное питание и учеба в вузе: как сохранить здоровье студентов? \(на примере структуру питания студентов ВГУЭС\)](#) (научная статья)
4. [Рациональное питание работников умственного труда и студентов](#)
5. [Питание при умственном труде](#)
6. [Фрукты, овощи и когнитивная функция](#)

**Тема 9. Основные рекомендации по здоровому питанию: приоритет полезной и натуральной пищи, поддержание водного баланса организма и др.**

1. [Гарвардская пирамида питания](#)
2. [О значении воды](#)
3. [Кратко о соли](#)
4. [Пищевые пирамиды разных стран мира](#)
5. [Что означают цифры на наклейках плодовоовощной продукции?](#)
6. [Сахарозаменители и подсластители](#)