I took the Stanford Introduction to Food and Health course and I want to tell you about it.

This course is dedicated to healthy eating. Here I learned what is better to eat, how to choose foods and why, how they act on our body, all this will help make eating not just getting energy, but also a useful and tasty activity.

This course consists of five weeks, each week is devoted to a topic (you can see on the slide) and consists of subtopics.

Let's start with Background information about food and Nutrients. In this section, I learned about the social and cultural shifts that have contributed to the emergence of modern epidemics of overweight and obesity. I briefly reviewed the nutrients contained in food, their various functions in the human body and how you can maintain your health by choosing products from each category wisely.

The topic of the next week was Contemporary Trends in Eating. (On the slide you can see the subtopics that this week contains.) In this chapter, I learned how foods with a high degree of processing differ from real, whole foods, as well as their effect on the body. I reviewed the statistics of sugar consumption over the past decades and tips for people who want to start eating better.

The theme of the third and fourth weeks was Future Directions in Health. This rather voluminous question was divided into 2 parts and now I will tell you about what I learned from the 1st part. This section is dedicated to tips that will improve the quality of nutrition: what should prevail in the diet, which foods can be replaced, and what should be avoided.

In the second part of this topic, I learned how to make a "healthy plate", what to pay attention to in stores, how to choose healthier foods and became convinced of the importance of moderation in maintaining a healthy diet.

In the fifth week of the course, some recipes were presented that can be repeated and make sure that healthy food is delicious. For example, a recipe for pancakes with fruit.

Useful resources were also given that will help you find more useful recipes, nutrition recommendations, and help in tracking calories.

The main type of tasks was a quiz survey on the material passed (you can see an example of tasks on the slide)

In conclusion, I would like to say that I liked this course, I discovered new things for myself, for example, the difference between products with a high degree of processing from real ones or how to make a "healthy plate". I also liked the recipes section, where everything is explained in detail, but unfortunately not all products are available in our region.

Я прошел курс Stanford Introduction to Food and Health и хочу рассказать вам о нем.

Этот курс посвящен здоровому питанию. Здесь я узнал что лучше употреблять в пищу, как выбирать продукты и почему, каким образом они действуют на наш организм, это все поможет сделать прием пищи не простым получением энергии, но и полезным и вкусным занятием.

Этот курс состоит из пяти недель, каждая неделя посвящена какой то теме (можете видеть на слайде) и состоит из подтем.

Давайте начнем с Справочная информация о продуктах питания и питательных веществах. В этом разделе я узнал о социальные и культурные сдвигах, которые способствовали возникновению современных эпидемий избыточного веса и ожирения. Кратко рассмотрел питательные вещества, содержащиеся в продуктах питания, их различные функции в организме человека и то, как можно поддерживать свое здоровье, разумно выбирая продукты из каждой категории.

Темой следующей недели стала Современные тенденции в питании.( На слайде вы можете видеть подтемы, которые содержит данная неделя.) В этой главе я узнал чем продукты с высокой степенью переработки отличаются от настоящих, цельных продуктов, а также их влияние на организм. Рассмотрел статистику потребления сахара за последние десятилетия и советы для людей которые хотят начать питаться лучше.

Темой третьей и четвертой недель были «Будущие направления в области здравоохранения». Это достаточно объемный вопрос был разделен на 2 части и сейчас я расскажу вам о то, что я узнал из 1й части. Этот раздел посвящен советам, которые улучшат качество питания: что должно преобладать в рационе, какие продукты можно заменить, а чего стоит избегать.

Во второй части данной темы я узнал как составить "здоровую тарелку", на что следует обращать внимание в магазинах, как выбирать более здоровые продукты и убедился в важности умеренности в поддержании здорового питания.

На пятой неделе курса были представлены некоторые рецепты, которые можно повторить и убедиться, что здоровая еда это вкусно. Например рецепт блинчиков с фруктами.

Также были даны полезные ресурсы, которые помогут найти больше полезных рецептов, рекомендаций по питанию, и помощь в отслеживании каллорий.

Основным типом заданий был квиз опрос по пройденному материалу (пример заданий вы можете видеть на слайде)

В заключении хотелось бы сказать, что мне понравился данный курс, я открыл новые для себя вещи, например разницу между продуктами с высокой степенью переработки от настоящих или как составить "здоровую тарелку". Также мне понравился раздел с рецептами, где все подробно объяснено, но к сожалению не все продукты доступны в нашем регионе.