



# Гигиена – медицинская наука



Гигиена – сложная, разносторонняя наука  
Важную роль в развитие гигиены  
сыграли основоположники отечественной  
медицины С.Г. Забелин и М.Я. Мудров,  
которые обобщили и разработали систему  
гигиенических мероприятий по  
предупреждению многих болезней, и  
основоположники отечественной  
гигиенической науки Ф.Ф. Эрисман, В.Г.  
Хлопин и др.

# ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

- Изучение питания здорового человека производится с учетом возраста, профессии, физической и нервной – психической нагрузки в процессе труда, условий быта и коммунального обеспечения, а также национальных и климатографических особенностей. Гигиена питания разрабатывает нормы питания, меры профилактики авитаминозов и гиповитаминозов.



Гигиена питания занимается изучением биологической ценности, химического состава и калорийности как традиционных, так и новых пищевых продуктов.

Результаты этих исследований издаются в виде официальных таблиц калорийности и химического состава продуктов.

# ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

- Истоки отечественной гигиены детства глубокими корнями уходят в далекое прошлое, в недра народной предупредительной медицины. Забота о питании и здоровье уже на первых стадиях развития общества является жизненно важной задачей человека.





# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Личная гигиена, комплекс правил, которая позволяет сохранить и укрепить здоровье человека.
- Она включает в себя: соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища, а также правильное приготовления и регулярный прием пищи, чередования труда и отдыха, занятие физкультурой и полноценный сон.



