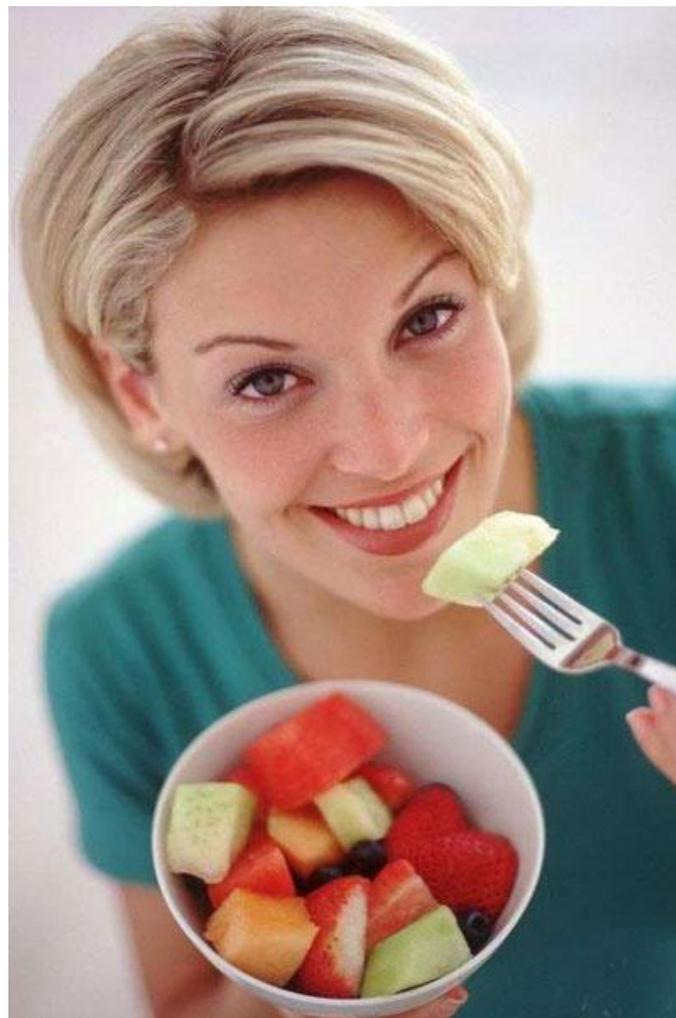


# *РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ*



- Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается. Согласно особенностям работы желудочно-кишечного тракта, промежутки между приемами пищи у школьников должны составлять не менее 3 часов и не более 4-4,5 часов.



- При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15 % и ужин — 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.
- Принимать пищу необходимо неспеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать положительные эмоции



- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



- К сожалению, принимать пищу четыре раза в день получается далеко не у всех. Большинство людей кушают в день три раза. Завтрак при трехразовом питании должен составлять 30-35% суточного рациона, обед — 35-40%, ужин — 25-30%. При трехразовом питании особенно важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов.
- И уж совсем недопустимо принимать пищу лишь 1-2 раза в день.
- Важно каждый день принимать пищу в одно и то же время. Только так обеспечивается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Наш организм, если можно так выразиться, "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.



- ❑ Несоблюдение режима питания может привести к серьезным нарушениям в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом.
- ❑ При неправильном питании могут возникнуть некоторые болезни, такие как : гастрит, ожирение, выпадение волос, заболевание щитовидной железы, кариес и т.д. и т.п.
- ❑



- Отдельно хочется остановиться на культуре потребления углеводов.
- Сладкое необходимо употреблять не больше 2 – 3 раз в день. Норма «сахара» составляет 20г в сутки у детей и 60-80г у взрослых.
- Например, 1 стакан сладкого чая изменяет кислотно-щелочной баланс полости рта в кислую сторону на 45 мин.



### КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Известно, что pH биологических жидкостей организма колеблется в пределах от 7,0 до 7,5 (за исключением тех жидкостей, которые изначально имели кислую реакцию (желудочный сок и моча). Сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления может привести к развитию болезней.



- Если вы заботитесь о состоянии полости рта, необходимо соблюдать следующие принципы потребления углеводов:
- - Не перекусывать между основными приемами пищи
- - Не есть сладкого на ночь
- - Не завершать прием пищи сладким (лучше фруктом)
- - Если что-либо из перечисленного совершено, необходимо как можно быстрее очистить полость рта (паста, жевательная резинка, полоскание и т.д.)



- Здоровое питание в сочетании с регулярными физическими нагрузками является залогом красоты и здоровья человеческого тела.
- Соблюдение режима питания является хорошей профилактикой заболеваний пищеварительной системы.

