

# Правила правильного и полноценного питания семьи



**Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.**



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



Пища должна быть питательной и разнообразной.  
Однообразная пища приедается, хуже усваивается.



**В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения**

**Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд**





**Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает искать пищу.**



# Режим питания



Для нормальной работы  
пищеварительной системы  
важно питаться в одни и те же  
часы – соблюдать режим  
питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

# Золотые правила питания

«Кто долго жуёт – тот долго живёт»



Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться



«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамии)





Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

Питайся разнообразно и полноценно.

Ешь мясо, рыбу, овощи, фрукты, каши, молочные продукты, яйца.

Питайся 4 раза в день

Соблюдай режим питания

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%





# Правила приема пищи

- Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.
- Сначала употребляй блюда, усиливающие выделение желудочного сока (салат, винегрет, бульон).
- Пища с приятным запахом вызывает аппетит.
- Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной
- Не следует злоупотреблять острой пищей.
- Ужинай за 2 ч до сна.
- После еды сполосни рот, очисти зубы от остатков пищи.

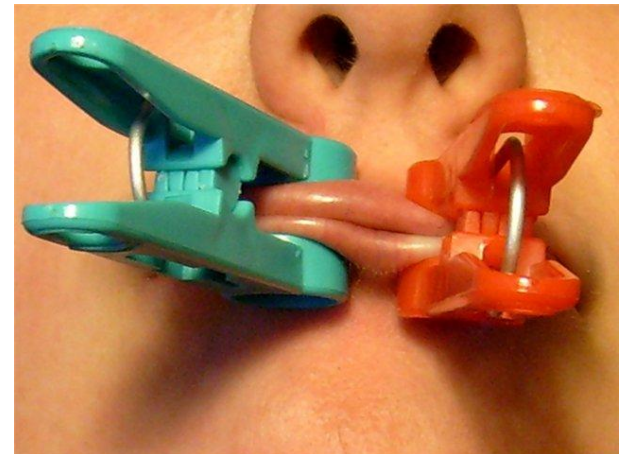


**Не ешьте сразу после занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма.**

**Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. При серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.**



**Как можно меньше употребляйте жареной пищи !  
Следите за весом.  
Еда на ночь ведет к увеличению массы тела.**



A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a golden-brown tea. A slice of lemon is floating on the surface of the liquid. The cup is placed on a matching white saucer. In the foreground, a white daisy flower with a green center is in focus. To the right, a whole yellow lemon sits on a brown woven placemat. The background is softly blurred, showing a white teapot. The overall scene is warm and inviting.

**Спасибо  
за внимание!**