

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО



*Надо есть для того, чтобы жить,
а не жить для того, чтобы есть.
Сократ*

**«Всякому нужен и обед,
и ужин»**

Соблюдайте режим питания: употребляйте пищу в среднем 4-5 раз в день через 3-4 часа, при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном

Помните о культуре приема пищи: есть следует молча, в спокойной, располагающей к отдыху обстановке, за красиво сервированным столом. Избегайте отвлекающих факторов, таких как компьютер или телевизор

*«Когда я ем,
я глух и нем»*

**«Есть скоро – не быть
здоровым»**

Прием пищи должен длиться не менее 15-20 минут

Тщательно пережевывайте пищу – на одно глотательное движение должно быть 30-50 жевательных

*«Чем сильнее пожуеть, тем
подольше проживешь»*

**«На ужин – кефир
нужен»**

Правильно составляйте меню - высококалорийные продукты употребляйте во время обеда; на завтрак и ужин включайте легкоусвояемую пищу, к которой относятся кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи

