

## СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

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.

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.



ЗВVK № 19

<http://www.school19.zp.ua/>

**«ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»**

69013 Запорожье, Военстрой,13

Эл. почта: Spes03@mail.ru

**ГОРОД ПОЗИТИВА**  
**«ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»**

**ВСЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**прежде чем за стол  
мне сесть, я  
подумаю, что съесть!**



Суть рационального питания составляют три основных принципа:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.

### 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

Начинайте есть только при ощущении голода. Следует различать голод и аппетит. Проверьте себя: если сухую корочку хлеба вы съели бы сейчас с удовольствием - значит вы голодны. Это основное правило приводит к двух-трех разовому приему пищи в день, и также исключает перекусывание между основными приемами пищи, т.к. это серьезнейшим образом нарушает работу пищеварительной системы.

Употребление воды. Употребляйте 2-3 литра воды на протяжении дня. Прекращайте прием воды за 20-30 минут до еды и возобновляйте его не менее, чем через 30 минут после приема фруктов, через 1 час после крахмалистой пищи и через 2 часа после белковой.

Тщательно пережевывайте пищу. В еде должны преобладать овощи, фрукты, орехи, злаковые, бобовые, зелень. Рекомендуется включать в свой рацион хрустящие овощи и фрукты, и употреблять сырые овощи. Сделано это для того, что бы приучать себя тщательно пережевывать пищу. Во-первых этим вы тренируете свои зубы и десна, во-вторых углеводная пища начинает перевариваться еще во рту. При приеме пищи следите за тем, что бы тщательно пережевывать, и вскоре это закрепится у вас на подсознательном уровне.

Не переедайте. Всегда после правильного приема пищи у вас должно быть легкое ощущение голода. Желудок должен быть наполнен не более, чем на 2/3 объема (это примерно объем сложенных пригоршней ваших ладоней). Если же у вас легкого ощущения голода нет, то следует пересмотреть свой рацион или уменьшить количество принимаемой пищи.

