

# Правила здорового питания

## **Соблюдайте режим питания!**

*Питание в определенные часы (3-х или 4-х разовое питание) улучшает работу органов пищеварения.*



## **Питайтесь разнообразно!**

*Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в Ваш организм необходимых веществ. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон.*

## **Тщательно пережевывайте пищу!**

*Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.*

## **Соблюдайте умеренность, не переедайте!**

*С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.*

## **Не спешите во время еды!**

*Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания. Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке.*



*Соблюдение правил здорового питания повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, высокой работоспособности.*

**Будьте здоровы!**