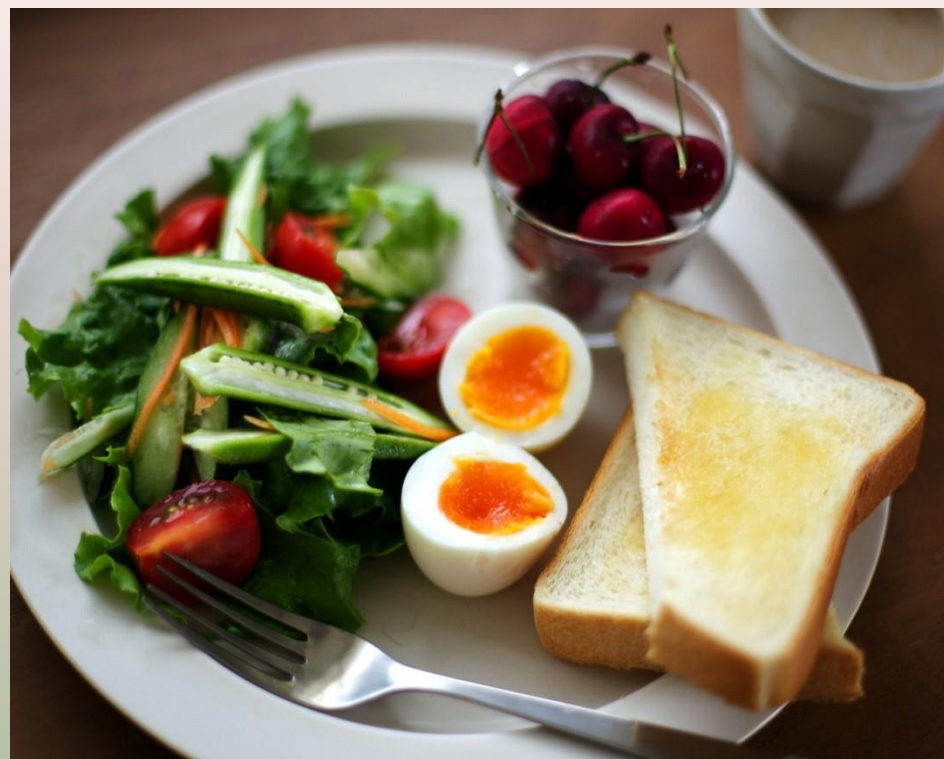




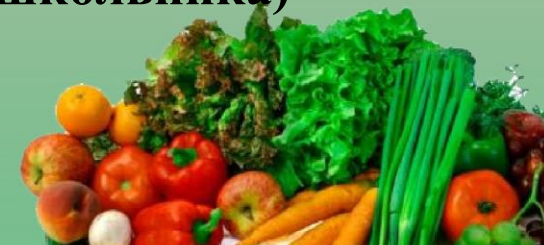
От того как ты питаешься, зависит будущее здоровье!



**«Питайся правильно!»**

**(памятка для школьника)**

В



## Правила питания.

1. Питайся разнообразно. Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое.

2. Питайся регулярно. Твоему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить кефир.

3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

4. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

5. Ешь полезную пищу. Меньше сладостей, больше свежих овощей и фруктов, не перекусывай чипсами, сухариками, откажись от фастфуда.

6. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется, а также появляется избыточный вес.

## Как сдержаться от переедания.

1. Завтракай. Овсянка и другие злаковые каши, тосты из цельнозернового хлеба, яйца, мясо (только необработанное, то есть не сосиски, колбасы или бекон), обязательно свежие овощи и фрукты, йогурт (только без сахара, фруктов и прочих наполнителей), орехи, авокадо, сыр – все эти продукты идеальны для завтрака.

2. Используй маленькую посуду. Клади еду в небольшую пиалу и ешь ее кофейной ложечкой. Меньше ложка – меньше калорий.

3. Почаще выпивай стакан воды.

4. Если захотелось съесть кусочек сыра, не клади его на хлеб. Лучше съешь его с яблоком или просто безо всего.

5. Держи под рукой разные орешки, например, миндаль. Отличное сочетание белка и клетчатки поможет предотвратить сбой сахара в крови, при этом они отлично насыщают.

## Основные правила приема пищи.

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке. Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с телефоном, разговорах. Тогда ты с удовольствием будешь поглощать пищу, твое внимание будет сосредоточено на пище ее вкусе, ее запахе, то продукты, употребляемые тобой, будут полноценно усваиваться организмом.

2. Кушай сидя. Бывает, что очень спешишь, и думаешь всего лишь быстро перекусить, дай себе время присесть за стол, тогда пищеварение будет полноценным и нормальным.

3. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии. Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени. А когда почувствуешь, что ты уже спокоен и ничего не раздражает и не мешает кушать, приступай к еде.

4. Не передай. Когда ощутишь комфортное состояние в желудке, значит, ты уже поел. Пища не должна поступать в количестве более чем 75% от чувства полного насыщения.

5. Не беги сразу после еды и не ложись. Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.