

Памятка. 7 правил здорового питания

- 1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.**
- 2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.**
- 3. Выбирайте натуральные продукты. Полезнее всего – овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе. Чем короче их путь к столу, тем больше в них витаминов.**
- 4. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.**
- 5. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.**
- 6. 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.**
- 7. Пейте достаточно жидкости, в первую очередь негазированной воды и травяных чаев. Средняя норма – восемь стаканов воды в день. Это нужно не только для хорошего обмена веществ.**