

# Гигиена питания



**Самая важная составляющая здоровья продуктивности человека – правильное и сбалансированное питание. Продукты, которые мы употребляем, обеспечивают наш организм всеми необходимыми веществами для восстановления, обеспечения энергетического обмена и эффективной работы всех органов и систем.**

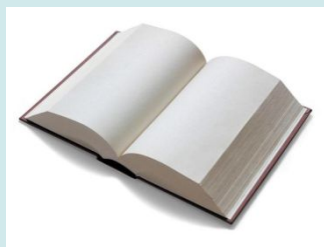


# Правила приема пищи



# 1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке.

Не акцентируй свое внимание на радио- или телепередаче, чтении, работе, разговорах.

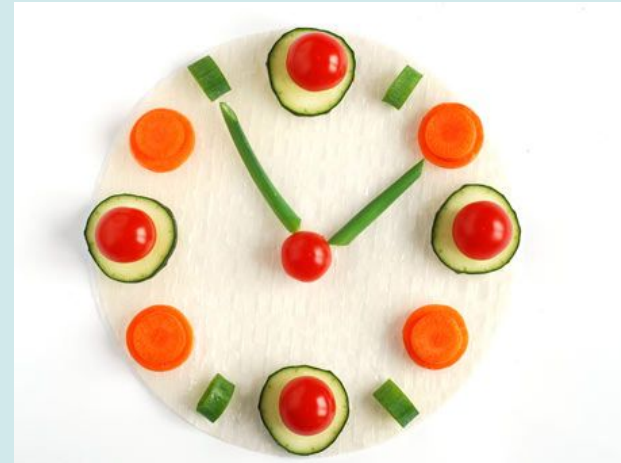


Сосредоточь свое внимание на пище, ее вкусе, ее запахе, чтобы продукты употребляемые тобой были полноценно усвоены организмом.



## 2. Режим питания должен быть регулярным.

Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.



# 3. Кушай сидя.

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



## 4. 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.

# 5. 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.



## 6. Старайся не есть пищу в ХОЛОДНОМ ВИДЕ.

Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию



## 7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду.



**Пища пропитывается слюной,  
пища дробится на мелкие  
частицы, следовательно  
УСКОРЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ**

# 9. Не кушай снова до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится.



**Это условие разрешается нарушить лишь в период тяжелых тренировок. В основном кушай снова стоит при первом же малейшем признаке голода.**

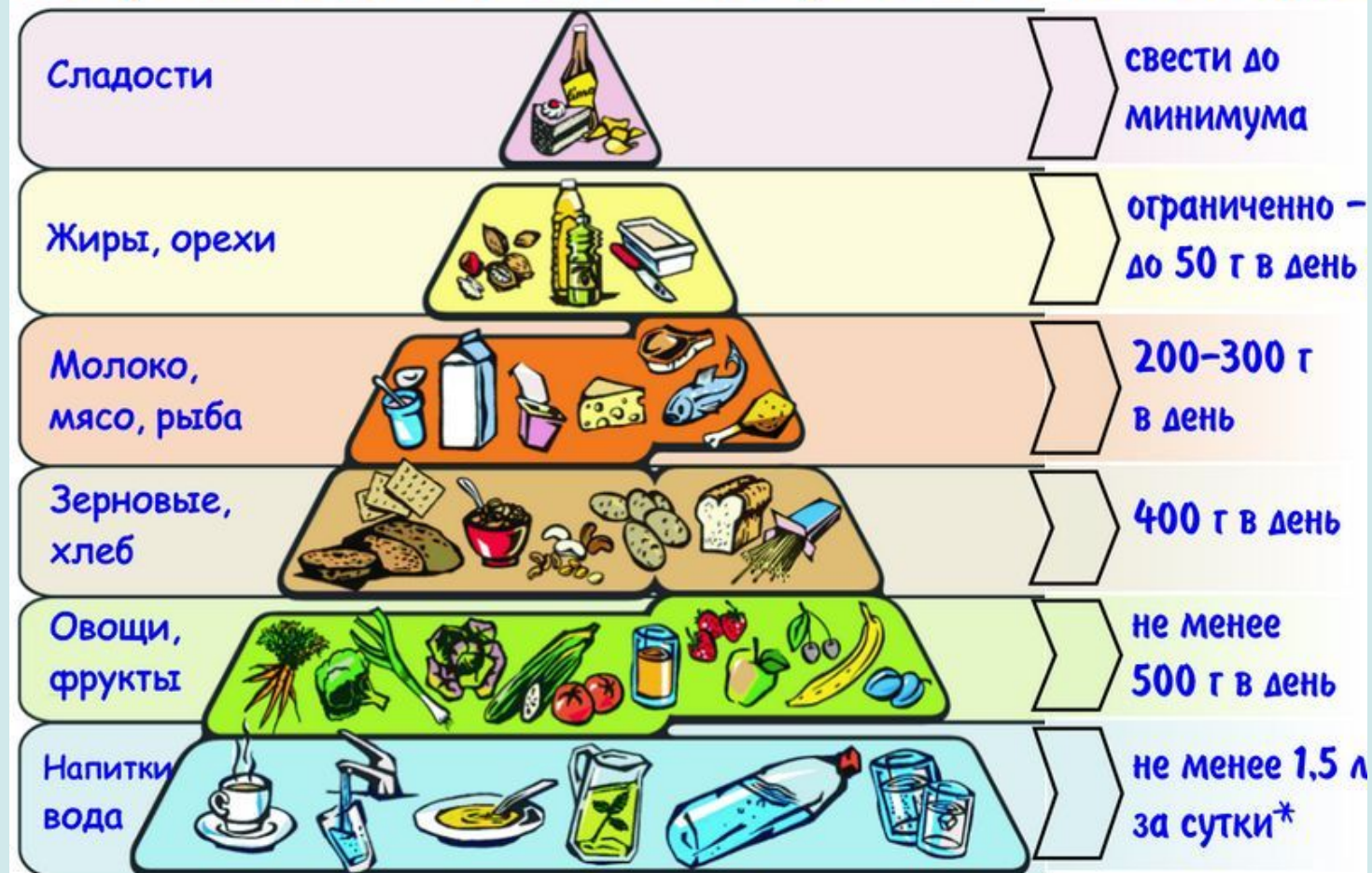
# 10. Не беги сразу после еды и не ложись.

Пересиди спокойно, хотя бы несколько минут, тогда пища будет перевариваться легче, без напряжения и проблем.



# Пирамида питания

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак  
или перекус  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30



13.30–14.30

обед  
(домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)



15.30–16.00

полдник  
(горсть миндаля  
и чернослива)



18.00–19.00

ужин (приготовленная  
рыба и микс-салат)



каждый день  
diets.ru

