

# ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО



*Надо есть для того, чтобы жить,  
а не жить для того, чтобы есть.  
Сократ*

**«Всякому нужен, и обед,  
и ужин»**

Соблюдайте режим питания - употребляйте пищу в среднем 4-5 раз в день, через 3-4 часа, при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном

Помните о культуре приема пищи - кушать следует молча, в спокойной, располагающей к отдыху обстановке, за красиво сервированным столом. Избегайте отвлекающих факторов, таких как компьютер или телевизор

*«Когда я ем,  
я глух и нем»*

**«Есть скоро - не быть  
здоровым»**

Прием пищи должен длиться не менее 15-20 минут

Тщательно пережевывайте пищу - на одно глотательное движение должно быть 30-50 жевательных

*«Чем сильнее пожуеть, тем  
подольше проживешь»*

**«На ужин - кефир  
нужен»**

Правильно составляйте меню - высококалорийные продукты употребляйте во время обеда, на завтрак и ужин включайте легкоусвояемую пищу, к которой относятся кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи

