

Правила приёма пищи.

2 класс

- **Принимать пищу желательно в спокойной обстановке.**

Не акцентируй свое внимание на радио- или теле, передаче, игрой с электронными устройствами, чтении, разговорах...



- **Режим питания должен быть регулярным.** Нерегулярные приемы пищи сбивают с толку и тело и разум.



- **Не ешь сразу после большой физической нагрузки.** Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.



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



- **Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии.**

Когда человек разгневан, пищеварительные ферменты, вырабатываются организмом в гораздо меньшей недостаточной степени.



- **Не переедай.**

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



- **Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.**

Кушай их целиком или в виде салатов.



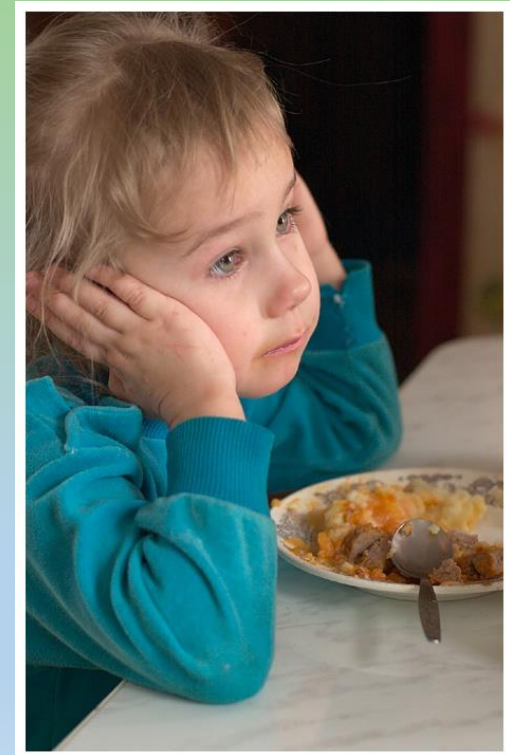
- **Старайся не есть пищу в холодном виде.**

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



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

Твои ощущения во время еды и твои мысли о том, какой пища имеет аромат, вкус и внешний вид принесут удовольствие и пользу от трапезы.



- **Не спеши, при приёме пищи, кушай не торопясь.**

Когда быстро заглатываешь еду, затрудняется процесс пищеварения. Пищу принимай небольшими кусочками, постепенно, пока не прожухешь предыдущий кусок. Тщательно пережевывай пищу.



- **Не беги сразу после еды и не ложись.**

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



Будьте здоровы!!!