

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики
им. З.П. Буинской

Следите за тем, что вы едите, где и как. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу



Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20 -30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.



Каждый прием пищи – трапеза

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Просмотр фильмов и других передач во время еды – плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.

