

4. С 16.00 до 17.00 ПОЛЕЗНО УСТРОИТЬ ПОЛДНИК, который поможет разгрузить ужин.
На полдник можно съесть творог, сыр, яйцо или овощи, ягоды, фрукты.



5. УЖИНАТЬ НУЖНО НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА 1,5-2 ЧАСА ДО СНА.

Ужин может состоять из овощей, каши, творога, сыра. Более поздний прием пищи приводит к нарушению работы почек, появлению отеков. Сон после такой трапезы бывает, обычно, тяжелым и беспокойным.

6. ПЕРЕД СНОМ, ЕСЛИ ПРОГОЛОДАЛСЯ, МОЖЕШЬ ВЫПИТЬ СТАКАН КЕФИРА ИЛИ РЯЖЕНКИ, СЪЕСТЬ ЯБЛОКО.



ЗНАЙ! НАШ ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ ПО ЧЕТКО ЗАДАННОМУ ПРИРОДОЙ РИТМУ, КОТОРЫЙ РЕГУЛИРУЕТ ЕГО ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ СУТОК. ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ В ПЕРИОД АКТИВНОСТИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ВСЯ ПИЩА БУДЕТ ХОРОШО ПЕРЕВАРЕНА, УСВОЕНА И ИСПОЛЬЗОВАНА ОРГАНИЗМОМ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ТКАНЕЙ, ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЕГО ЭНЕРГИЕЙ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПОЭТОМУ **ПОЛЬЗА ОТ ТОГО, ЧТОБЫ «ПОДКРЕПИТЬСЯ ВОВРЕМЯ», ОЧЕВИДНА.**

Государственное учреждение
«Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Брест, 2024



РЕЖИМ



ПИТАНИЯ

Режим питания человека должен соответствовать природным биоритмам организма.



**Вот несколько практических советов
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТВОЕГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ:**

1. СОГЛАСНО СУТОЧНОМУ БИОРИТМУ, ПЕРИОД С 6 ДО 10 ЧАСОВ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИЕМА ПИЩИ.

Если у тебя к этому времени еще не появился аппетит, то, чтобы ускорить его, выполни следующее:



- прими водные гигиенические процедуры и тщательно почисти зубы;
- сделай зарядку;
- выпей маленькими глоточками полстакана или стакан воды.

ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН БЫТЬ СЫТНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ.

Это может быть каша или картошка с мясом, рыбой, яйцом, овощной салат, макароны с сыром, омлет и др.



2. НЕ СТОИТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ГОРЯЧИМ (ВТОРЫМ) ЗАВТРАКОМ В ШКОЛЕ.

Через 2-3 урока существенно уменьшается



содержание сахара в крови, снижается работоспособность, появляется утомляемость (вялость, головная боль, головокружение, раздражительность).

**ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ПОДДЕРЖИТ
ТВОЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДО КОНЦА ЗАНЯТИЙ.**

3. ЧЕРЕЗ 30-60 МИНУТ ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕГО УРОКА НУЖНО ПООБЕДАТЬ.

- ✓ Обед должен быть не позднее 16 часов, потому что после этого времени активность органов пищеварения снижается.



- ✓ Пища должна быть хорошо подогретой.
- ✓ Обедать нужно не спеша.

НЕ СЛЕДУЕТ ЗАМЕНЯТЬ ОБЕД ПЕРЕКУСОМ ИЛИ ПЕРЕХВАТОМ ПО ДОРОГЕ ИЗ ШКОЛЫ ДОМОЙ, «ПОРТИТЬ» АППЕТИТ ЧЕМ-ТО СЛАДКИМ (ПЕЧЕНЬЕМ, КОНФЕТОЙ, МОРОЖЕНЫМ) - ОНИ ТОРМОЗЯТ СЕКРЕЦИЮ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ, ПОЭТОМУ ПИЩА БУДЕТ ПЕРЕВАРИВАТЬСЯ И УСВАИВАТЬСЯ ХУЖЕ.