**Культура питания**

**Культура питания**– это оптимальное для человека количество и качество съедаемой пищи. Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? **Главное правило** – это соответствие количества и калорийности пищи энергетически затратам и физиологическим потребностям организма.

**Какую пищу рекомендуется употреблять?**

        Она должна состоять на 15-20% из белков, на 20-30% - из жиров (треть из которых должна быть твердыми или животными жирами).

        Оставшиеся 50% должны приходиться на углеводы, а они содержаться во фруктах, овощах, злаках, орехах.

**В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа**

**Первым принципом правильного режима питания** является регулярность питания, т.е. приемы пищи в одно и то же время суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией организма. Выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т.д., причем все это происходит в нужное время.

**Вторым принципом правильного режима питания**является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и опасно для здоровья.

Здоровому человеку рекомендуется трех или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном.

**Третьем принципом правильного режима питания** является максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пище. Это значит, что набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму человека белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в наиболее рациональном соотношении.

**Четвертым принципом правильного режима питания** является наиболее физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

**10 правил правильного питания**

1. Перед едой тщательно мойте руки с мылом.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин, ведь утром расходуется гораздо больше энергии, чем вечером.

3. При жевании рот должен быть закрыт, чтобы не заглатывать воздух – это вредно для желудка.

4. Тщательно пережевывайте пищу – это поможет не только насладиться вкусом блюда, но и лучше переваривать еду.

5. Употребляйте больше сырых фруктов и овощей, в них содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику избавиться от шлаков.

6. Употребляйте пищу в спокойной атмосфере. Улыбайтесь и говорите о приятном – пища будет лучше перевариваться.

7. После еды не занимайтесь физической нагрузкой: кровь нужна желудку и не может пока помогать мышцам.

8. После еды не забудьте почистить зубы, чтобы они были красивыми и здоровыми.

9. Вода очень важна для функционирования организма (буквально каждый процесс, происходящий в теле, зависит от воды), поэтому выпивайте 2 литра жидкости в день. Но лучше пить ее до приема пищи.

10. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому между приемами пищи должно проходить несколько часов (от 3 до 4 часов).