

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

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!**

Посмотрите фильмы и другие материалы за время еды – важна польза. Берите контроль за объемом порций.