МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЗ «ДЯТЛОВСКАЯ ЦРБ»

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ**



# Понятие режима питания достаточно широкое и включает в себя следующие составляющие:

* Время приёмов пищи и интервалы между ними.
* Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу, по весу и набору продуктов на каждый приём пищи.
* Поведение человека во время еды.

# Питаясь ежедневно в одно и то же время, организм вырабатывает условный рефлекс, благодаря которому возбуждается аппетит.

# Помимо ежедневного употребления пищи в определённое время, нужно соблюдать несколько простых правил режима питания:

* дробное питание. Для нормального метаболизма нужно питаться не менее 4-х раз в день с промежутками 3-4 часа. Оптимально придерживаться пятиразового приёма пищи.
* правильное распределение порций еды в течение дня. Утром (с 7 до 9 часов) и в обед желудок наиболее активен, поэтому наибольшие порции еды должны приходиться на первый завтрак и обед. Объём блюд может достигать 300-400 грамм, в остальное время – 150-200 граммов.
* сбалансированное распределение калорий. В соответствии с биоритмами, организм наиболее активен в первую половину дня – поэтому основная часть калорий пищи должна приходиться на это время.



2021

Тираж 200 экз.