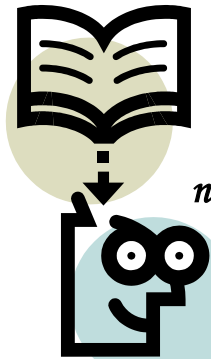


# ПАМЯТКА

Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть.

А. Брилья-Саверен

Оптимальный режим питания включает в себя 4 приема пищи: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Желательно, чтобы перерыв между приемами пищи не превышал 3-3,5 часа. При этом основное количество питательных веществ должно приходиться на обед и завтрак.



- Энергии, получаемой человеком с пищей за год, хватило бы на то, чтобы полтора месяца обогреть трёхкомнатную квартиру.

- На сон в течение 1,5 часов расходуется 75 килокалорий.

Столько, сколько содержится в 1,5 яблока или кусочке хлеба с маслом.

# ДЛЯ СТАРШИХ



## Золотые правила питания:

- ⓐ Главное – не пере едайте.
- ⓐ Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- ⓐ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- ⓐ Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом.

Учеными доказано, что болезни желудка в три раза чаще возникают у детей и подростков, которые вместо обеда «перекусывают»

Это интересно...

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

# ШКОЛЬНИКОВ

Учащиеся, соблюдающие требования режима питания, быстрее справляются с учебными заданиями и лучше успевают в школе

Знаешь ли ты?

Что в мире существует 13 музеев хлеба (один из них в Санкт - Петербурге), в Финляндии есть музей молока, в Голландии – музей сыра, в Германии – музей колбасы и сыра, в Москве и Санкт – Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке.