

## ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ



**1. Регулярность питания, т. е. приемы пищи в одно и то же время суток.**  
Выработка постоянного стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

**2. Дробность питания в течение суток.**

Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. **Дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения общего количества потребляемых пищевых продуктов** за день.

**3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи.**

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 благоприятном (рациональном) соотношении.

**4. Физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.**

Время между завтраком и обедом составляло 5—6 ч и время, между обедом и ужином также составляло 5—6 ч, между ужином и началом сна проходило 3—4 ч.