

# Десять правил хорошего ПИТАНИЯ

Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.

Завтрак должен быть обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.



Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.

Хорошо пережёвывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию её.

Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.

За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.

После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не может помогать мышцам.

После еды нужно хорошо почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.

В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

Полезно выпивать два литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.