



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Республиканский центр медицинской профилактики
им. В.Г. Белицкого

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
наедаться 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!



Просмотр фильмов и
других передач во время
еды - плохая привычка!
Теряется контроль за
объемом порции.

