

## Культура питания

Давайте задумаемся, что такое культура питания и для чего она нужна? Мнение большинства будет основано на семейных традициях и самую вкусную еду готовила мама. К сожалению, менять сложившиеся с детства стереотипы не так легко. Хотелось бы остановиться на самых широко распространенных заблуждениях о вкусной и полезной пище. Начнем с того, что вкус можно и должно формировать.

Еда, которую вы употребляете должна быть вкусной, вот только вкус этот надо еще ощутить. Чаще всего причиной неправильного питания и переедания являются несоблюдение режима питания, если человек очень голоден, ему уже все вкусно. Эту особенность важно использовать при введении новых продуктов в питание ребенка - ребенок должен быть голоден перед тем, как пробует новую пищу. Интервалы между приемами пищи в течение дня должны быть 3,5 – 4 часа и не менее 12 часов ночью.

Организм часто путает голод и жажду, поэтому за 20-30 минут до еды нужно выпить воды, именно воды, так как соки и прочие напитки это уже еда.

Для многих проблема переедания кроется в спешке во время еды, а именно в глотании плохо пережеванной пищи, это затрудняет дальнейшее переваривание и отдалает чувство насыщения. Пищи должна быть пережевана до консистенции кашицы, это примерно 30 жевательных движений на одно глотательное и уже ничего не хочется запивать, все легко глотается, при этом слюна уже начала процесс переваривания. Количество жевательных движений к тому же напрямую влияет на количество выделенных пищеварительных ферментов.

Атмосфера приема пищи должна быть спокойной, важна сервировка стола, тихая музыка, мысленные приятные воспоминания. Сидя перед компьютером или телевизором этого трудно достичь, да и контроль за количеством съеденного теряется.

Существует замечательная традиция семейных обедов или ужинов. Маленький секрет таких мероприятий заключается в создании особой связи между людьми, которые вместе едят. К сожалению, зачастую во время таких встреч могут обсуждаться серьезные проблемы и этого лучше избегать. Прием пищи должен проходить молча, а все вопросы лучше обсудить уже после еды. Все знают, что на сытый желудок мир воспринимается в более радужном свете, улучшается настроение и договорится между собой гораздо легче.

Пусть ваша еда будет полезной и вкусной!