

Режим питания

В понятие режим питания входит количество приемов пищи, время между ними, распределение продуктов по составу и калорийности в течение дня, поведение человека во время еды.

Режим питания: количество приемов пищи



Режим питания: интервалы между приемами пищи

Временной промежуток зависит от скорости переваривания, всасывания и усвоения питательных веществ из очередного приема пищи. Несбалансированный режим питания с большими интервалами между едой может стать причиной перевозбуждения пищевого центра, а также выделения избыточного объема желудочного сока, что приводит к заболеваниям желудка.

Для правильного режима питания важную роль играет температура употребляемой еды. Температура горячих блюд и напитков должны быть в пределах 50–60 °С, холодных — не менее 10 °С.

Режим приема пищи

№	Наименование приема пищи	Время приема	Продолжительность
1	Завтрак	8:00-8:30	30 минут
2	Обед	13:00-13:30	30 минут
3	Полдник	16:00-16:30	30 минут
4	Ужин	18:00-18:30	30 минут
5	Второй ужин	20:00-20:30	30 минут

Распределение пищи согласно режиму питания



Пища содержит в себе белки, жиры, углеводы в различных комбинациях. В зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической активности потребности в этих микронутриентах определяются индивидуально.

Режим питания: пищевое поведение

Режим питания подразумевает прием пищи примерно в одно и то же время. Это развивает условный рефлекс — выработку пищеварительных соков и появление чувства голода в определенное время.