



Для нормального питания необходимо не только употребление с пищей всех необходимых питательных веществ в нужных пропорциях. Также необходимо своевременное принятие пищи в течение дня. Для этого необходимо соблюдать режим питания. Для того, что пища приносила пользу, ее следует принимать в строго установленное время. Это необходимо для того, чтобы секреторная деятельность пищеварительных желез в таких случаях начиналась еще до принятия пищи. Если питаться в разное время, то это приведет к расстройству деятельности пищеварительных желез. И пища может не принести пользу.

Человеку необходимо питаться несколько раз в течение дня. Для взрослого здорового человека наиболее рациональный трехкратный или четырехкратный прием пищи. Только больно человек может отклониться от такого режима и особенно в период выздоровления. В этом случае рекомендуется принимать пищу 5-6 раз в день.

При составлении режима питания нужно учитывать и режим рабочего дня. При составлении такого режима, необходимо знать следующее, что продукты богатые углеводами, жирами необходимо принимать в период активной деятельности и не принималась их перед сном. Если правильно питаться, то это способствует повышению трудоспособности человека и улучшает деятельность желудочно - кишечного тракта. Нарушение режима может вызывать заболевания гастритом, хроническими колитами. Также при составлении рационального питания необходимо учитывать, что приемы пищи должны оставлять чувство удовлетворения и насыщения.

Эти правила может соблюдать взрослый человек. А что же делать, если ребенок отказывается от принятия пищи? Чтобы избежать эти проблемы с ребенком, мамам необходимо знать [правила хорошего аппетита](#) . Соблюдая эти правила, Ваш ребенок не будет отказываться от еды и вырастит здоровым.