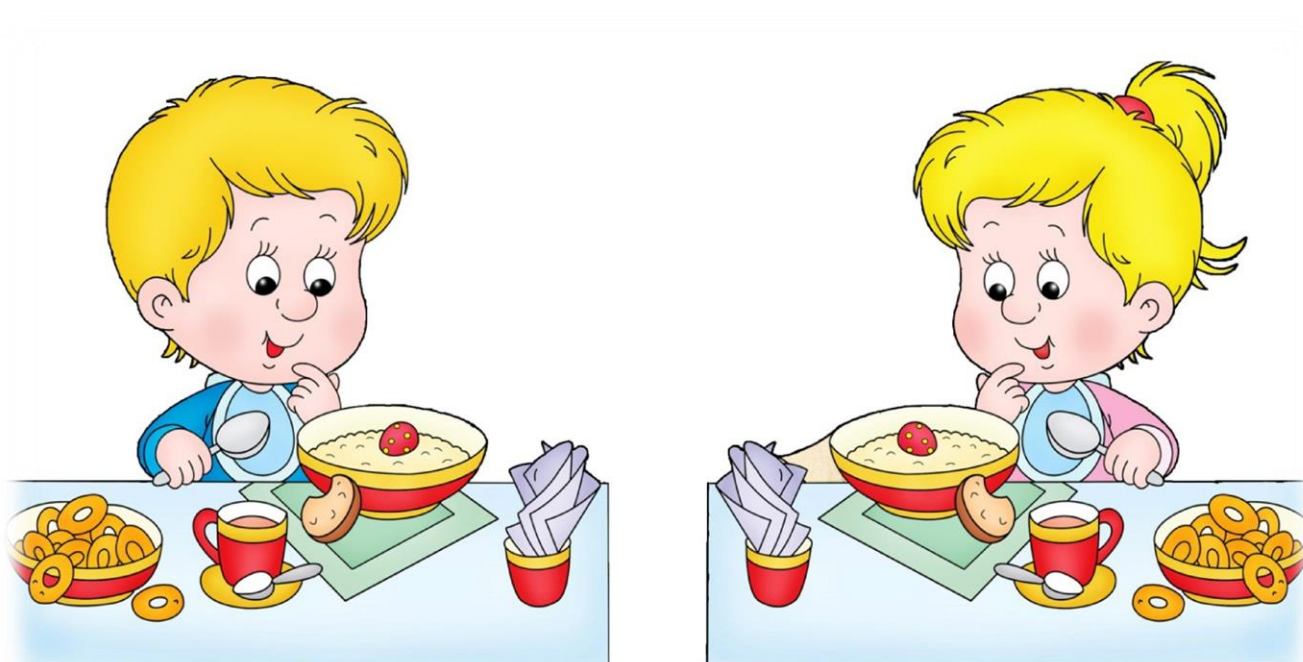


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №67» (МБДОУ «Детский сад №67»)

### Памятка для родителей

**«Чем вредны сухомятка и запивание во время еды?»**



Всем привет! Как известно, очень вредно есть всухомятку, но запивать за едой тоже нельзя. Как же быть? Об этом вы узнаете далее в нашей статье.

Нередко мы в детстве слышали эти слова от родителей, которые вечно делали замечания за столом о том, как правильно кушать.

Но в итоге мало кто знает правила приема пищи, чтобы не навредить организму.

Почему нельзя запивать, когда ешь? Все происходит потому, что при приеме пищи вырабатывается определенное количество желудочного сока, а при попадании жидкости в желудок она разбавляет желудочный сок и снижает его концентрацию, тем самым замедляя переваривание и нарушая его.

Сухомятка же, наоборот, приводит к уменьшению желудочного сока и тоже является своеобразной помехой для правильного пищеварения. А еще есть наука, которая следит за правильным питанием — это диетология.

Так как же быть, если нельзя ни так, ни по-другому?

Выход есть! Необходимо всего лишь выпивать жидкость до еды, примерно за полчаса, и можно пить ее после еды, не раньше чем через 40 минут.

Несомненно, всегда хочется попить горячего чаю со сладостями, и от этого никуда не убежишь, разве что принимать все по отдельности. Так или иначе, если даже хочется чаю, то это не страшно. Главное принимать основную пищу и жидкость отдельно.

А вообще конечно питаться нужно правильно. Ведь от того, как мы будем кушать, во многом зависит и наше здоровье, состояние наших мышц и костей, ну и общее самочувствие. А для детей это особенно важно. Поскольку детский организм в это время как раз формируется и ему как никогда нужно хорошо и полезно питаться. Так что следите за этим и все у вас будет хорошо.