

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка

**«Правила питания в режиме
самоизоляции (или как остаться в
форме)»**

Сейчас многие очень сложно переживают этот вынужденный период в своей жизни, когда очень много времени приходится находиться дома. Всё чаще люди интересуются, как же не утратить форму за эти дни? Возможность к передвижению значительно сократилась, активность снизилась. Сжигать калории в прежнем объеме стало очень затруднительно. Остается одно правильно и рационально питаться.



1. Актуальным становится вопрос: что съесть такого, чтобы и сытно было, и полезно, а также подходило всей семье независимо от возраста? Сделайте акцент на белковой пище, это может быть рыба, яйца, кисломолочные продукты, белое мясо. Отдельно хочется сказать о мясе индейки. Диетологи относят его к самому постному мясу. К тому же, мясо индейки обладает уникальной пользой для каждого возраста. Индейка - прекрасный источник белка. Белок же помогает нам восстановиться после физических нагрузок (ведь, надеюсь, они продолжают дома делать физические упражнения?). Поэтому, молодому поколению важно добавить в меню индейку. В этом возрасте белок это не только физическая форма, но и хороший иммунитет, хорошее общее развитие. Детям младшего возраста хороший белок помогает формированию новых тканей. Кроме того, индейка - это низко аллергенное мясо и от него менее вероятно получить пищевую аллергию. Людям старшего возраста помогает укрепить сосуды. Так же можно отметить, что в мясе индейки содержится мало холестерина, зато много витамина. А, В3, а так же микроэлементов кальция, железа, калия, что выгодно отличает индейку от телятины, говядины и свинины. Следует отметить, что людям преклонного возраста индейка улучшает работу мозга. Регулярное употребление индейки улучшит переносимость стресса, снизит выраженность депрессии. Таким образом, для поднятия настроения и улучшения работы мозга необходимо включать в свой рацион индейку.
2. Диетологи сходятся во мнении, что не так опасны жирные продукты, как сладкие. Легкие углеводы, такие как сахар, конфеты и т.п. превращаются в жир в нашем теле. Старайтесь контролировать потребление углеводов, не заедайте волнение и тревогу огромным количеством печенья и конфет.
3. Важно соблюдать баланс между энергией, которая тратится организмом и калорийностью питания. В нынешней ситуации лучшим решением было бы

сокращение количества потребляемой пищи. Принимать пищу нужно часто и маленькими порциями.

4. Кроме самой пищи большое значение имеет, и то, как мы едим.

- Если вы любите есть, сидя на диване. Попробуйте перевоспитать себя. Ведь, когда мы едим таким образом, это не приносит нам ни красоты, ни здоровья.
 - Если же вы любите есть с книгой или перед телевизором, скорее всего, вы съедаете больше обычного. Ведь мозг в это время занят информацией, которая ему поступает.
 - Приучите себя сначала кушать, а после читать или смотреть телевизор. Это может получиться не сразу, для облегчения попробуйте, к примеру, вышивать во время просмотра телевизора. Важно занять руки чем-либо другим.
 - Если же вы едите без определенных правил приема пищи (например, стоя, лежа перед телевизором, на ходу), то в подобной ситуации у вас нет контроля над качеством пережеванной пищи. В этом случае, вам необходимо обратить внимание на, то, сколько вы едите. Старайтесь принимать пищу по распорядку дня, в одно и то же время.
5. Тот, кто предпочитает, есть, за столом, обычно всегда остается в форме. Этот метод используют француженки известные своей стройностью. Этому есть объяснение, так как мозг в этот момент полностью сосредоточен на приеме пищи и вовремя дает сигнал о насыщении.
6. Если вы едите за столом и чувствуете, что ваши мышцы зажаты, то в этом случае пища принесет вам неприятные ощущения. В итоге вы будите есть быстро, так же, не чувствуя насыщения. Приучите себя во время еды не спешить и быть расслабленным, сосредоточенным на приеме пищи. Если принять правильное положение лишние килограммы не появятся.

И, главное, - уделяйте внимания больше духовной пище, разговорам с близкими. А еда подождет!

Информацию подготовила педагог-психолог

Белова Кристина Федоровна