**ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛІТКУ**

Влітку ми стаємо більш рухливими і спимо менше, ніж взимку. Тіло втрачає багато вологи і пити хочеться частіше, ніж їсти. В цей час організму не потрібно витрачати енергію на те, щоб зігрітися і всі хімічні реакції в ньому прискорюються приблизно в 2 рази.

 Тому калорійність раціону слід зменшити мінімум на 15%.

 Звичайно, літні овочі та фрукти в пріоритеті, але правильне і здорове харчування має бути різноманітним, збалансованим та включати наступні продукти:

* ***Кисломолочні продукти***

Кефір, ряжанка, йогурт, – у спеку ці корисні продукти не тільки відмінно втамовують голод, але і забезпечують організм корисними мікроелементами. А крім того сприяють очищенню кишечника.

* ***Злаки***

В них міститься велика кількість «правильних» вуглеводів, необхідних організму амінокислот, вітамінів і протеїну, вони також багаті клітковиною, завдяки чому злаки чистять наш організм і в першу чергу кишечник, виводячи з нього токсини і шлаки, які накопичилися.

* ***Овочі***

Їх можна вживати в будь-якому приємному для вас вигляді: сирими, вареними, тушкованими, запеченими, у вигляді окрошки. Але не перестарайтеся з термічною обробкою овочів – в цьому випадку з них випарується більшість вітамінів.

* ***Фрукти***

Звичайно ж влітку потрібно вживати якомога більше сезонних фруктів, причому, бажано тих, що ростуть у вашому регіоні. Вони містять безліч найрізноманітніших вітамінів і кожен без винятку вітамін С, адже одне із стратегічних завдань літа – підготувати організм до зими, зміцнивши імунітет. Найкраще вживати фрукти в першій половині дня – так вони краще засвоюються.

* ***Пийте більше рідини***

Влітку ми втрачаємо багато вологи і тому щоб уникнути зневоднення потрібно регулярно заповнювати запаси води в організмі.