Regularne posiłki to podstawa

Posiłki powinny być jadane regularnie. Podobne pory spożywania każdego dnia zapewnią:

- prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- regularne dostarczanie składników odżywczych
- utrzymanie odpowiedniego stężenia glukozy we krwi

Regularność w spożywaniu posiłków zapobiega napadom głodu i sprzyjają zachowaniu należnej masy ciała.

Zaleca się spożycie **4-5 posiłków dziennie**, w tym **3 główne** (śniadanie, obiad, kolacja) i **12 uzupełniające** (np. owoc, surówka, produkt mleczny). Pierwszy posiłek najlepiej spożyć w **ciągu 2 godzin** od przebudzenia. Ostatni posiłek powinien być jedzony **na 2-3 godziny** przed snem. Należy pamiętać o przerwach między posiłkami, które powinny wynosić **około 3 godzin**. Pojadanie między posiłkami jest nie zalecane.

Posiłki powinny być spożywane w spokoju i bez pośpiechu.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/76#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020