

## خوردن تنقلات در حین دو وعده‌ی غذایی، نفس را مشغول به آن تنقلات می‌کند

شماره پرسش: ۲۲۲۱

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۷/۳/۲۵ ۰۴:۴۸:۳۸

### متن پرسش

سلام: ۱: خوردن میوه، کلوچه، کیک و... بین دو وعده غذایی اشکال سلوکی داره؟ ۲. اگه صبحانه یا نهار مثلا دیرتر بخوریم و تو ساعتی که مشخص کردیم برای وعده بعدی هنوز گرسنه نشده باشیم باید سر موقع غذا بخوریم ولو که گرسنه نباشیم یا منتظر بمونیم تا گرسنه بشیم چون در فرض اینکه منتظر بمونیم، ممکنه خوابمون دیر بشه یا برنامهمون بهم بخوره؟

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- به هر صورت، خوردن تنقلات در حین دو وعده‌ی غذایی، نفس را مشغول به آن تنقلات می‌کند ۲- می‌توان با اندازه‌ای از غذا مصرف کنید که زمان‌های خوردن غذا مطابق برنامه‌ی ریخته‌شده مدیریت شود. موفق باشید