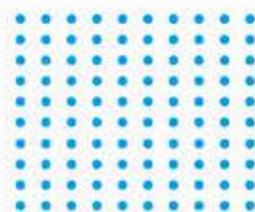




ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ

В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ



- **СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ**
И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО
ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ВО ВРЕМЯ
ДЛИТЕЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ. ЕШЬТЕ В ОДНО И
ТО ЖЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



- **ГЛАВНОЕ — РАЗНООБРАЗИЕ**
ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ РАЗНЫХ
ГРУПП, ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ ЗЕРНОВЫМ, **В**
НИХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО
СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ И КЛЕТЧАТКИ, КОТОРЫЕ
БУДУТ ДАВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И УБЕРЕГУТ
ВАС ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ



- **СНАЧАЛА СВЕЖЕЕ**
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЪЕДАЙТЕ ПРОДУКТЫ С
КОРОТКИМ СРОКОМ ХРАНЕНИЯ: СВЕЖИЕ ОВОЩИ,
ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ И
ОВОЩИ МОЖНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В
ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА, И ЧАСТО
ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЙ ЖЕ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ,
КАК И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ



- **ГЛАВНОЕ БЕЗОПАСНОСТЬ!**
СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ,
ДЕРЖИТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ В ЧИСТОТЕ, ТЩАТЕЛЬНО
МОЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, МОЙТЕ РУКИ ДО ПОСЛЕ И
ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ



- **ПОМЕНЬШЕ САХАРА**
ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ СЛАДКОГО
ВЫБИРАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.
НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В НАПИТКИ И ЕДУ



- **НЕ СОЛИТЕ ЕДУ!**
УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ.
СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ИЗ
ПОЛУФАБРИКАТОВ, В ИХ СОСТАВЕ МОЖЕТ
СОДЕРЖАТЬСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ.
ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ
ПИТАНИЯ



- **ПЕЙТЕ ВОДУ!**
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДЛЯ ВКУСА В ВОДУ МОЖНО
ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ФРУКТОВ, ЯГОД И МЯТЫ