

COVID-19

ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ –
ПОКУПАЙТЕ
ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



**2. ПЛАНИРУЙТЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



3. ГОТОВЬТЕ ДОМА



**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ
ДОСТАВКИ ЕДЫ**



**5. СЛЕДИТЕ
ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



**6. СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



**7. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**8. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ
ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**