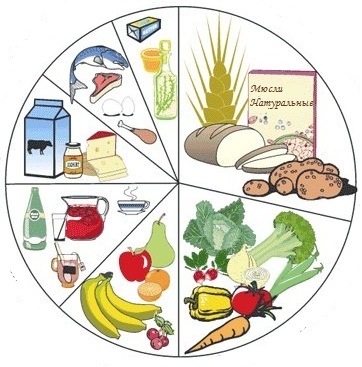
**Памятка потребителю, о том,**

**как сделать питание здоровым…**

Еда - замечательный источник удовольствия, а удовольствие очень полезно вашему организму!

Вот несколько советов как сделать Ваше питание здоровым:

1.     Необходимо заранее  планировать питание[https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQF-F2FrYJNny1bZ2avJvvPY2W-ZF2x0ASdl1R1dlNrLumZEAmRB8DjMg](http://www.google.ru/url?url=http://www.vse-pro-detey.ru/nuzhno-li-planirovat-beremennost/&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=r2UCVYOnIOHVygOq8oD4Bg&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNEkOT7A_efepwZW-LFofz3aCFmSCw), делая рацион более разнообразным.

2.  Ешьте больше [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT2KzHOIk_7NYQ6yR02TCvd6M28s3MWQQG3vstwgzLPeRRPrIiEf9bbdpu4](http://www.google.ru/url?url=http://nakonu.com/2014/12/11527&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=KWYCVbrVCsv8ywPeh4KACw&ved=0CBcQ9QEwAQ&usg=AFQjCNHq0MCOW2EH4LsRzBpXU6Kzv-ngbA), [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTyljCl0O9s0WouQ3tYtPWdY9U0QhcH8HiNVgEJh9FSwzmj-jaM0y3DoL_n](http://www.google.ru/url?url=http://olpictures.ru/kartinki-ovoyschi.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=Q2YCVZamFYKuygPZoYCgCQ&ved=0CCMQ9QEwBw&usg=AFQjCNEopPxhnIoVYI-xoeNTYWnmJbwRtQ), [](http://www.google.ru/url?url=http://laramirra.com/Shampun-dly-suhih-volos.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=mHoCVYGJAomAzAO5-4GQCg&ved=0CCcQ9QEwCQ&usg=AFQjCNFAHexfgQwI_nND3IAHFy7JD11rWw) и бобовых - продуктов, богатых углеводами, клетчаткой, витаминами и минералами и к тому же свободными от жиров и холестерина. Старайтесь употреблять в пищу свежие продукты местного производства.

3.    Для приготовления каш используйте крупы на основе цельных зёрен.

4.    Обязательно включите в рацион [](http://www.google.ru/url?url=http://lo.milknet.ru/news/v-brusnichnom-zadergali-yogurti-moloko-i-sir-341941&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=wXcCVfzKEYagyAPl1oKABQ&ved=0CBcQ9QEwAQ&usg=AFQjCNFShWEnjqyl7yXGkOtOpvDBF-i6Gw). Используйте для перекуса молоко и кисломолочные продукты, а так же фрукты. Не перекусывайте высококалорийными шоколадом, конфетами и чипсами.

5.   Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения. Включайте в ваш рацион [](http://www.google.ru/url?url=http://bible-facts.ru/13-bozhi-zakony.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=OGcCVejtA8OeywPw64DgDA&ved=0CBsQ9QEwAw&usg=AFQjCNH7cNEOSS52CdsFcxiqc3eevYJslg) 2-3 раза в неделю.

6.   Для заправки овощных салатов используйте [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ-w0unKkrEgNaBSQhJjoalhy5WiHGZrB07N9TbjJm-pNxKhYiTuRGRVPQ](http://www.google.ru/url?url=http://divolife.com.ua/annotations/sect6/138&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=mmcCVZvLHsT-ygO2mYHgBQ&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNHTa_Yc7ziGPbtB8nErAZmuz-1OKA).

7.   Исключите жарение как способ приготовления пищи.

8.   Пейте больше [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQx7URJQ9yi9Y7j2qOjrK49NL7i8wGSZ1p2K68KvH5BWarbZEkW1qm7UMvY](http://www.google.ru/url?url=http://assalam.ru/content/story/1423&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=tmcCVf7BNOS0ygO0wICACA&ved=0CCsQ9QEwCw&usg=AFQjCNFvaRv0ZMZiFq6u6PTlxjOvrl37zw), наше тело состоит на 75% из воды. Вода - важная часть здорового пищевого рациона.

9.  Сведите к минимуму употребление [](http://www.google.ru/url?url=http://axiomtrade.msk.ru/produkciya_artem/produkciya_sol_artem.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=T28CVf2YEeT7ywOprYGQBQ&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNGamVUwThbG6EGhV9me2xUmZtVLGw) , [](http://www.google.ru/url?url=http://otzovik.com/review_478430.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=cG8CVcjXD-O_ygOE-oLgAg&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNH4BvZUq7-wSVaKB8k4QYX8Rk1xrw) и [](http://www.google.ru/url?url=http://www.karteltrade.ru/catalog/prod/11669.html&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=yG8CVaDlM4WeygPOwYCADg&ved=0CCkQ9QEwCg&usg=AFQjCNHvu9kUSFYGuRAevB5nu9Ejxr2GRQ). Сахар добавляется к огромному числу [пищевых продуктов](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/pischevye_produkty/).

Откажитесь от [](http://www.google.ru/url?url=http://foodinformer.ru/products/ovoshi/polza-i-vred-krasnogo-perca&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=8m8CVYnCF8GfyAOmtoCwCw&ved=0CC0Q9QEwCw&usg=AFQjCNFtQ6omI1UoDaaRergAiBGQG8ktTQ) и [](http://www.google.ru/url?url=http://lori.ru/3829717&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=E3ACVcbZDIHOygOzvoDgAQ&ved=0CC8Q9QEwDQ&usg=AFQjCNE2czyR76Dr2tvIzAi57Ll_O1jm4A) .

10.    Не перекусывайте на ходу. Кушайте медленно, тщательно пережевывая пищу.

Здоровая [пища](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/pischa/) улучшает ваш энергетический потенциал,

создает ощущение благополучия и снижает риск возникновения многих болезней.

А если к этому добавить [](http://www.google.ru/url?url=http://earth-chronicles.ru/news/2013-03-28-41369&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=cmkCVcvTB6HCywO71ID4BQ&ved=0CBUQ9QEwAA&usg=AFQjCNE_wZhGBk7kFA8SBUB4nYoq_zFUXQ) и [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTAThBeVL3YcdVxBeqoIdwFKpHlPso1bB0ZNFtwchAPv_LyKTmmv8Qk0tbn](http://www.google.ru/url?url=http://wallpaperscraft.ru/download/fizkultura_zaryadka_razminka_studenty_zal_80762/5000x3333&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=mmkCVej4F8P4ygPOmoLQBw&ved=0CBkQ9QEwAg&usg=AFQjCNHc10cnMe3WgM5oXq9AAXHsPiie9A), то любой здоровый рацион питания будет еще более эффективен.

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай

по адресу: г. Горно-Алтайск, пр. Коммунистический, 173,

тел. 8-38822- 6-42-41

<http://04.rospotrebnadzor.ru/> [rpn\_ra@mail.gorny.ru](mailto:rpn_ra@mail.gorny.ru)

г. Горно –Алтайск

2016 год