



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



# КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

ГБУЗ ПК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

06.04.2020

## Рекомендация 1

Планируйте покупки и не запасайтесь лишними продуктами.

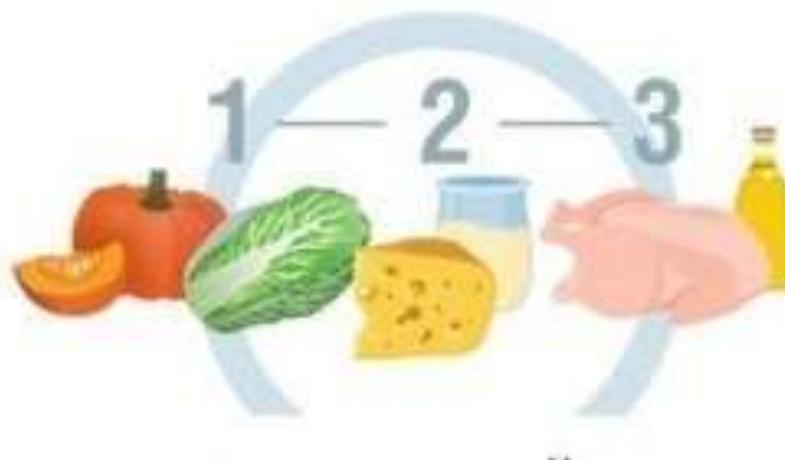
Так вы сократите количество пищевых отходов и не оставите других людей без необходимого им продовольствия.



## Рекомендация 2

Используйте в первую очередь свежие и скоропортящиеся продукты.

Отдайте предпочтение фруктам, овощам и нежирным молочным продуктам.



## Рекомендация 3

Готовьте дома;

Попробуйте новые рецепты,  
теперь у вас есть на это время;

Старайтесь меньше заказывать фаст-  
фудов через службу доставки.





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

## Рекомендация 4



Следите за размерами порций,  
не переешьте.



Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

## Рекомендация 5

Соблюдайте основные требования гигиены при готовке:

- поддерживайте чистоту на кухне, доводите блюда до полной готовности,
- храните продукты в нужных условиях.



## Рекомендация 6

Ограничьте потребление соли и сахара;

Потребляйте достаточное количество жидкости.



## Рекомендация 7

Отдавайте предпочтение нежирной пище.

Старайтесь готовить еду на пару, использовать гриль или тушить, но не жарить.



## Рекомендация 8

Потребляйте достаточное количество клетчатки.

Она полезна для пищеварительной системы и надолго оставляет ощущение сытости.





## Рекомендация 9

Избегайте употребления алкоголя или постарайтесь его сократить.

Помимо прочего вреда для здоровья, употребление алкоголя ослабляет иммунную систему и снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями.



## Рекомендация 10

Готовьте еду и собирайтесь за столом всей семьей.

Проводите больше времени с близкими людьми.



**#стопкоронавирус**  
**#здоровьевприоритете**  
**#coronavirus**  
**#пкцмп59**