

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



## Правила здорового питания



### Соблюдайте режим питания

Питайтесь 3-5 раз в день, старайтесь принимать пищу примерно в одно и то же время



### Соблюдайте правила гигиены

Перед едой и приготовлением пищи тщательно мойте руки, хорошо промывайте фрукты и овощи



### Пейте чистую воду

Рекомендуется употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки (кофе, чай, соки и другие напитки не учитываются)



### Выбирайте свежие и качественные продукты

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности



### Тщательно проводите термическую обработку пищи

Поделитесь этой информацией с теми, кто Вам дорог





**Ешьте свежеприготовленную пищу**



**Уменьшите количество сладкого**

Сахар провоцирует брожение, из-за этого ухудшается всасывание полезных веществ, нарушается баланс кишечной микрофлоры



**Старайтесь ограничивать употребление острого, соленого, консервированного, копченого, маринованного**

Перечисленные продукты активизируют выработку желудочного сока, что ведет к раздражению и поражению слизистых оболочек



**Отдавайте предпочтение щадящей кулинарной обработке продуктов**

Отваривайте или готовьте на пару, ограничьте потребление жареного



**Хорошо пережёвывайте пищу**

Это помогает защитить полость рта от различных инфекций



## **Питайтесь разнообразно**

Богатый микробиом – ключевой элемент здоровья кишечника



## **Правильно храните пищевые продукты**

Соблюдайте температурный режим и защищайте от пыли, насекомых, грызунов и других животных



## **Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу**



## **Избегайте контактов между сырыми и готовыми продуктами**

Это может привести к отравлению



## **Откажитесь от вредных привычек**

(жевательная резинка, курение, употребление табака и алкоголя)



## **Регулярно занимайтесь спортом и поддерживайте здоровый вес**