

# COVID-19

## ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



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



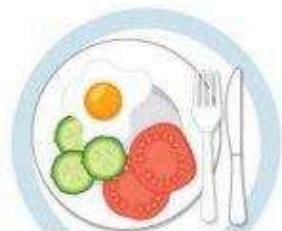
**2. ПЛАНИРУЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –  
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



**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**