

# Как питаться правильно в условиях самоизоляции

Подготовлено на основании рекомендаций:

- Роспотребнадзора
- Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи
- ВОЗ



# Еда и питание на самоизоляции



**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**

# Лучше не есть

**ЖИРНУЮ  
ПИЦЦУ**



**ГАЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ**



**МУЧНЫЕ  
ИЗДЕЛИЯ**

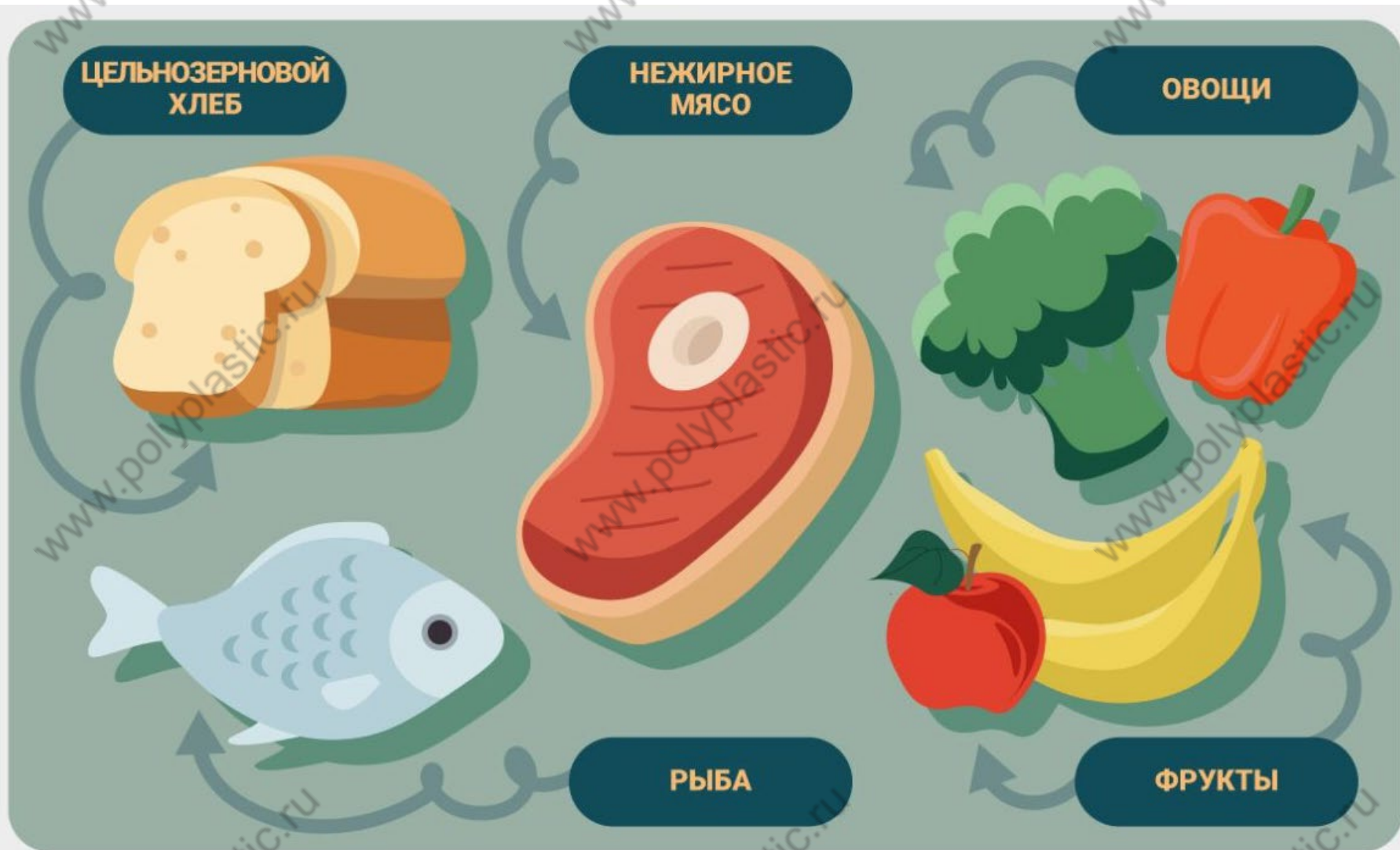


**САХАР**



**КОЛБАСЫ**

# Можно есть



При этом употреблять в день не менее двух литров воды

# Распорядок приема пищи

Энергетическая ценность рациона – 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г, углеводы – 190 г)

## ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог  
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты  
Напитки: чай, кофе, какао

## НА НОЧЬ

Кефир или йогурт

## 2й ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр  
Напитки: сок

## ОБЕД

Первое горячее блюдо, блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи  
Напитки: сок, компот, кисель

## ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты  
Напитки:  
Настой шиповника, компот, кисель

## УЖИН

Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (крупяной, овощной), свежие овощи  
Напитки: чай

