**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, делая рацион более разнообразным.

2.  Ешьте больше , ,  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 . 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  2-3 раза в неделю.

6.   Для заправки овощных салатов используйте .

7.   Исключите жарение как способ приготовления пищи.

8.   Пейте больше , наше тело состоит на 75% из воды. Вода - важная часть здорового пищевого рациона.

9.  Сведите к минимуму употребление  ,  и . Сахар добавляется к огромному числу [пищевых продуктов](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/pischevye_produkty/).

Откажитесь от  и  .

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  и , 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

г. Горно –Алтайск

2016 год