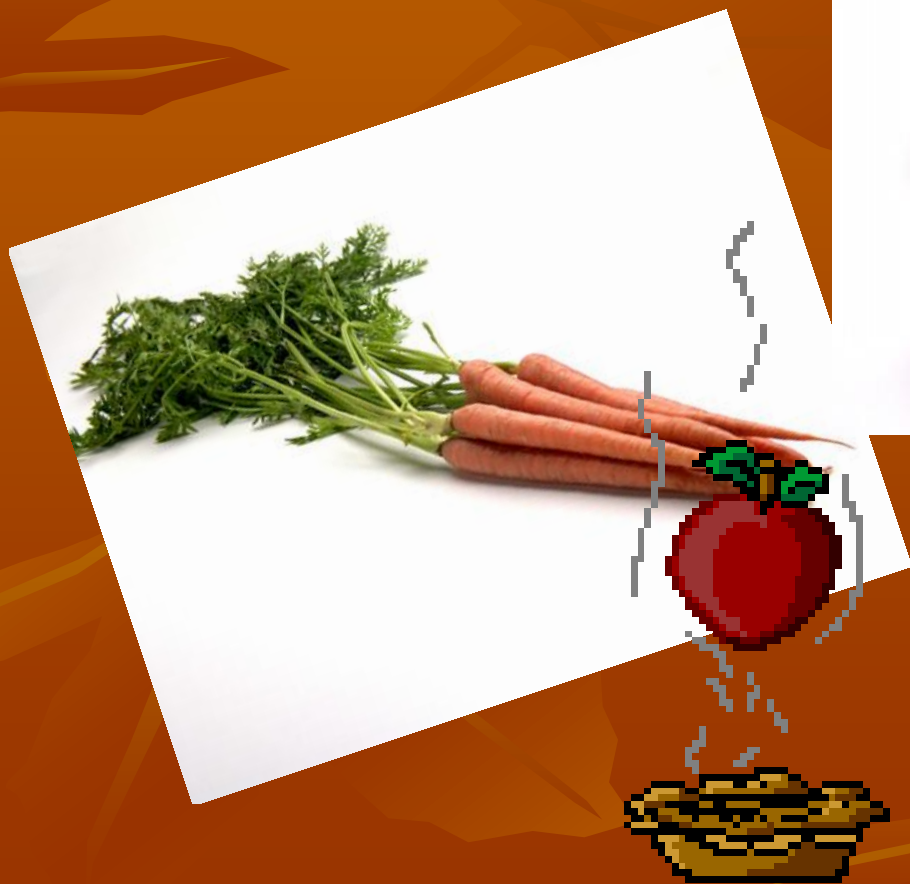




**Основные
принципы
здорового питания**

Отдавать предпочтение натуральной или не подвергшейся тепловой обработке пище



Соблюдать принцип сбалансированности, разнообразия продуктов



Контролировать качество

и

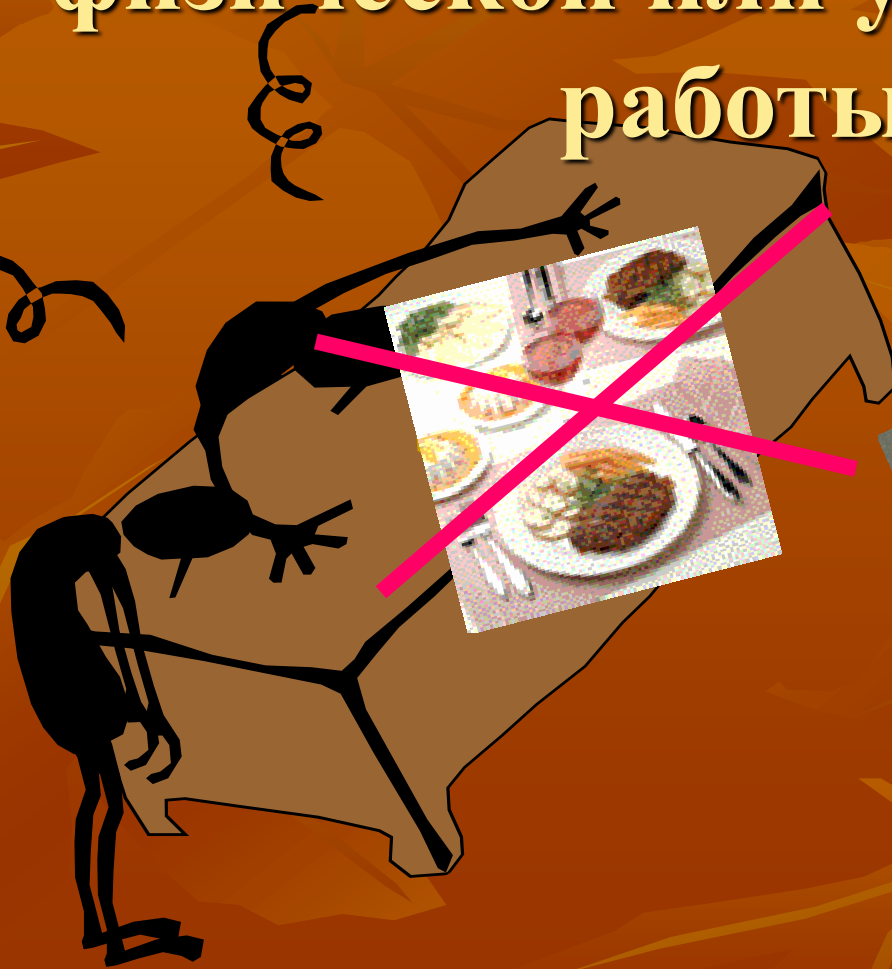
объём пищи



Принимать пищу, соответствующую сезону



**Избегать приёма пищи в
состоянии усталости от
физической или умственной
работы**





Пить воду за 15-20 минут до еды

или через 25-30 минут после

приёма пищи,

не пить во время еды



**Получать максимум удовольствия
от еды, не спешить во время
приёма пищи**



Принимать пищу оптимальной температуры – от 10 до 50° С

