

COVID-19

ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**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 ПИЦЦЫ**



**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**

COVID-19

Российская Академия Наук



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КВАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)



ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокодержавшие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приема пищи и 1-2 перекуса.