

# Правила здорового питания



**Питайтесь регулярно, избегайте есть между приемами пищи сладости и напитки**



**Включайте в меню разнообразную пищу,  
которая позволит удовлетворить все  
потребности организма**



**Откажитесь от переработанных или консервированных мясных продуктов  
(колбаса, сосиски, тушенка)**



# Внимательно читайте надписи на этикетке продукта



**Не покупайте продукты с  
неестественной яркой окраской и с  
длительным сроком хранения**



**Не перекусывайте чипсами, лучше  
замените их орехами**



**Избегайте подкрашенных газированных напитков, пейте свежеприготовленные соки,**

**КОМПОТЫ**





**Не употребляйте лапшу и супы  
в пакетиках, готовьте сами**



Приятного аппетита!