

Не занимайтесь  
приготовлением  
блюд, если  
чувствуете себя  
плохо




**Не запивайте еду газированными  
напитками и не злоупотребляйте алкоголем**

**Соблюдайте очерёдность** блюд: салат, затем более сытные закуски и горячее

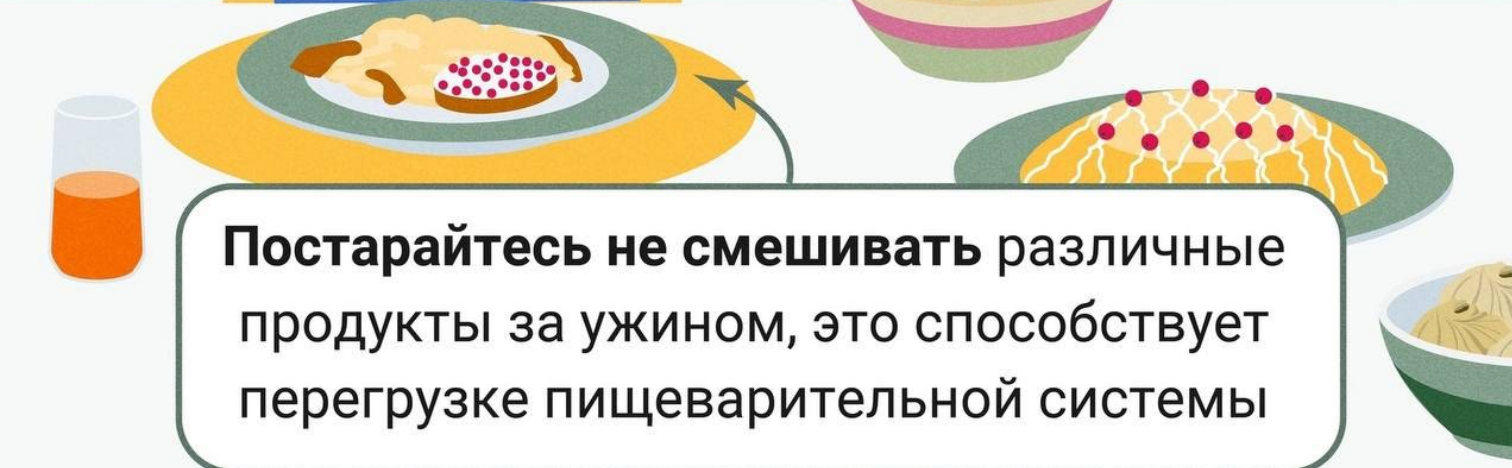
В праздничный день **придерживайтесь** следующего режима питания: завтрак, обед и ужин

Готовьте скоропортящиеся блюда (салаты, холодец и т. д.) в **небольших количествах**



An illustration of a man with orange hair and a blue shirt sitting at a table. He is holding a sandwich in his left hand and a fork with a piece of food in his right hand. On the table in front of him are a bowl of soup with eggs and herbs, a plate with a sandwich and a small dish of red berries, and a glass of orange juice. A dark green circular callout bubble is positioned above the soup bowl.

Не смешивайте  
свежеприготовленную  
пищу с остатками  
вчерашней

An illustration of a plate of food with a sandwich and a small dish of red berries, and a bowl of soup with noodles. A white rounded rectangular callout bubble is positioned below the plate.

**Постарайтесь не смешивать** различные  
продукты за ужином, это способствует  
перегрузке пищеварительной системы

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Источник: Роспотребнадзор.




**Избегайте**  
длительных застолий

**Отдавайте**  
**предпочтение**  
фруктам на десерт

Соблюдайте  
правила гигиены,  
тщательно  
промывайте овощи  
и фрукты





Обращайте внимание  
на срок годности,  
не храните больше  
суток в холодильнике  
салаты с майонезом/  
сметаной

Соблюдайте  
условия хранения,  
не кладите вместе  
готовые блюда и сырое  
мясо/рыбу, не храните  
скоропортящиеся  
продукты при комнатной  
температуре больше  
двух часов

**Не перегружайте организм физической активностью сразу после еды**

