



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ГИГИЕНА НА КУХНЕ И В СТОЛОВОЙ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ!

Обязательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи!

Ученые предполагают, что мытье рук с водой и мылом может предотвратить миллион случаев заболеваний по всему миру.



Отваривайте, запекайте или на гриле, без лишнего жира и соли

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты



Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу после мытья - во время обработки кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и терять полезные свойства.

Готовьте пищу щадящим способом!



Соблюдайте правила хранения продуктов

(к скоропортящимся продуктам относятся салаты, молочные продукты из свежего молока, фарш и другие. Покупая готовые блюда в магазине проверяйте сроки изготовления!)

