

# Как встретить Новый год, не навредив своему здоровью

## Покупка продуктов впрок:

Перед Новым годом принято закупаться впрок. Но не всегда это здоровая привычка.

**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ СО ЗДОРОВЬЕМ, СЛЕДУЕТ:**



● Покупать заранее только самое необходимое

● При покупке обращать внимание на срок годности, состав продукта, условия хранения

● Приобретать продукты в санкционированных торговых точках

## Подготовка праздничного стола:

Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты с заправкой из майонеза и сметаны, кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленого мяса

**ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА СЛЕДУЕТ:**



● Соблюдаем условия хранения продуктов и не упускаем из внимания срок годности

● Тщательно промывать и обдавать кипятком зелень, овощи и фрукты

● Готовить салаты, блюда из рубленого мяса, холодец в небольших количествах

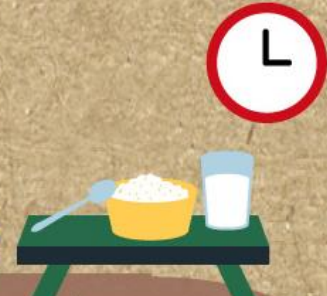
● Хранить торты и пирожные в холодильнике. Не хранить готовые блюда и сырое мясо/рыбу вместе



● Не хранить заправленные салаты больше суток даже в холодильнике



● Не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней



● Не хранить скоропортящиеся продукты при комнатной температуре больше 2 часов

## Правильное застолье:

ЧТОБЫ НЕ ПОДОРВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗА ЕДОЙ, НАДО:



Соблюдать очередность блюд – сначала салат, затем более сытные варианты и горячее; не ешьте холодное после горячего

Не стремиться попробовать все блюда: чем разнообразнее пища, тем большая нагрузка ложится на организм

Не садиться за праздничный стол голодными: 31 декабря не нужно пропускать завтрак, обед и ужин

Не сидеть всю ночь перед столом с едой

Не запивать пищу газированными напитками и умеренно потреблять алкоголь

Заменить торты и пирожные фруктовыми желе или салатами

Не перегружать организм физической активностью – не надо сразу же вставать на коньки или лыжи, отправляться на горку и т.д.

## Выбор сладкого подарка для детей

Подарки надо выбирать в проверенных торговых точках

Лучше всего для такого подарка подходят печенье, конфеты (шоколадные), зефир, пастила



Проверяйте состав продукта на содержание пищевых добавок, консервантов, жиров и масел и т.д.

## Безопасные фейерверки:

Приобретать пиротехнику следует в специализированных магазинах и отделах



Используйте фейерверки только в соответствии с инструкцией

Пиротехникой нельзя пользоваться тем, кому еще нет 16 лет

Не используйте пиротехнику с истекшим сроком годности и поврежденной упаковкой