

ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИНЯТИИ ПИЩИ



Перед пробой продукта проверьте, нет ли у вас аллергии на его компоненты



Обеспечьте тщательную дезинфекцию всех поверхностей, с которыми был возможен контакт носителей инфекции



При ранениях и повреждениях кожи не оставляйте их открытыми - перебинтуйте ранения или изолируйте их иным способом



Тщательно вымойте руки с санитайзером перед и после завершения приема пищи



Соблюдайте дистанцию в 2 метра до ближайшего человека



Использованную разовую посуду складировать в пакеты и выносить в мусорные корзины туалетов или вне филиала
Не оставляйте остатки пищи в кабинетах и на рабочих местах

ДЛЯ ЛУЧШЕГО УСВОЕНИЯ ПИЩИ

- Принимайте пищу в спокойном и уединенном месте. При приеме пищи не отвлекайтесь на другие дела
- Питайтесь во время. Не пропускайте и не смещайте приемы пищи
- Кушайте сидя. Не торопитесь при приеме пищи
- Следите за размерами порций и количеством съеденного. Не переедайте
- После приема пищи рекомендуется просидеть еще 2-5 минуты, для более лучшего усвоения и последующего физического состояния
- Ограничьте потребление соли, сахара, вредных жиров
- Потребляйте достаточное количество клетчатки, воды. Рекомендуется пить чистую воду, вместо чая или других напитков

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

- Откажитесь от алкоголя и курения на время карантина
- Используйте витаминные добавки или обогатите ваш рацион овощами, фруктами, ягодами и орехами. В частности рекомендуется потреблять две столовые ложки оливкового масла
- Используйте эфирные масла
- Восстановите режим сна. Не пренебрегайте умеренными физическими нагрузками. Если вы здоровы - по утрам практикуйте умеренно контрастный душ