



**ВОЗ дала рекомендації  
по правильному питанню  
в період пандемії  
COVID-19**

## Оптимальный продуктовый набор



- свежие фрукты и овощи длительного хранения
- замороженные фрукты, ягоды и овощи
- консервы из бобов
- сухофрукты, орехи и семечки
- консервы овощи/рыба
- нежирное молоко
- яйца

# В изоляции незаменимы цельнозерновые продукты



- рис
- овес
- гречка
- киноа
- макароны
- несоленые крекеры
- хлеб (храните в морозилке)

## Полезны также корнеплоды, богатые крахмалом



**Долго не портятся/  
много углеводов**

- картофель
- батат

# **ВОЗ рекомендует воздержаться от алкоголя и жирных продуктов**



**Пейте больше жидкости  
и сохраняйте физическую активность**

**И не забудьте убрать  
со стола соль и сахар!**



**Правильное питание  
поможет иммунитету  
бороться с инфекцией**