

# Наши рекомендации по правильному питанию

1. Исключить из своего рациона чипсы, сухарики, газированные напитки, так как в них находятся пищевые добавки, негативно влияющие на организм человека.
2. Употреблять продукты, где содержание пищевых добавок снижено до минимума.
3. Внимательно читать надписи на этикетке продуктов, и не покупать продукты, в составе которых есть самые вредные и запрещённые добавки.
4. Не покупать продукты с длительным сроком хранения.
5. Продукты, применяемые между основными приёмами пищи, заменить на фрукты и овощи. Овощи богаты минеральными веществами, а фрукты витаминами.
6. Желательно, чтобы обработанные продукты составляли минимум рациона, в основном надо питаться натуральными, свежими, экологически чистыми продуктами.
7. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

