

# Встречайте Новый год вкусно и без вреда для здоровья



Новый год – время волшебства, радости и, конечно же, щедрых застолий! Чтобы праздники принесли только приятные воспоминания, а не проблемы с пищеварением, важно помнить о нескольких несложных правилах. Эта памятка поможет вам насладиться всеми угощениями, сохранив при этом хорошее самочувствие.

## 1. Планируйте меню заранее:

Разнообразие – ключ к успеху: Не зацикливайтесь на одном-двух тяжелых блюдах. Сочетайте легкие салаты, овощные закуски, нежирное мясо или рыбу с более сытными гарнирами.

Учитывайте предпочтения: Подумайте о гостях и их возможных диетических ограничениях или предпочтениях.

Не переусердствуйте с количеством: Лучше приготовить меньше, но свежее, чем иметь горы несъеденной еды.

## 2. Готовьте с умом:

Предпочитайте запекание, варку, тушение: Эти способы приготовления позволяют сохранить максимум полезных веществ и уменьшить количество жира.

Ограничьте жареное: Жареные блюда – это вкусно, но очень тяжело для желудка. Постарайтесь свести их к минимуму.

Используйте меньше майонеза: Майонез – калорийный продукт. Попробуйте заменить его на йогурт, сметану низкой жирности или оливковое масло с лимонным соком для заправки салатов.

Свежие овощи и фрукты – ваши друзья: Они не только полезны, но и помогают организму справиться с более тяжелой пищей.

## 3. Напитки – тоже часть трапезы:

Вода – основа всего: Пить достаточно чистой воды в течение всего дня. Она помогает пищеварению и предотвращает обезвоживание.

Умеренность в алкоголе: Алкоголь калориен, но и может усилить аппетит, а также негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта. Пейте ответственно и в умеренных количествах.

Натуральные соки и морсы: Отличная альтернатива сладким газированным напиткам.

## 4. Ешьте осознанно:

Не спешите: Наслаждайтесь каждым кусочком, тщательно пережевывайте пищу. Это поможет лучше усвоить еду и почувствовать насыщение раньше.

Слушайте свой организм: Ешьте, когда чувствуете голод, и останавливайтесь, когда чувствуете насыщение. Не стоит доедать "за компанию" или "чтобы не выбрасывать".

Делайте перерывы: Не набрасывайтесь на еду сразу. Сделайте паузу между блюдами, пообщайтесь с близкими.

## 5. После застолья:

Двигайтесь: Легкая прогулка после еды поможет пищеварению и предотвратит тяжесть в желудке.

Не перегружайте себя: Не стоит сразу же после обильного ужина приступать к новым кулинарным экспериментам. Дайте организму время отдохнуть.

**\*\*Пейте травяные чаи:\*\*** Мята, ромашка или имбирь помогут успокоить желудок и облегчить пищеварение.

## **6. Помните о безопасности продуктов:**

**Соблюдайте сроки годности:**

Внимательно проверяйте сроки годности всех продуктов, особенно скоропортящихся.

Если обнаружили в покупке товар с истекшим сроком годности, то это прямое нарушение прав потребителя. **Вы можете требовать возврата денег или замены товара в магазине.**

Незамедлительно вернитесь в магазин с просроченным товаром. Хорошо, если у Вас есть чек. Это прямое доказательство покупки здесь и сейчас. Четко заявите требование: полный возврат денежных средств или замена на аналогичный товар той же марки (артикула) с действующим сроком годности.

Помните, продажа товара с истекшим сроком годности запрещена законом. Ссылайтесь на п. 5 ст. 5 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 "О защите прав потребителей". Просрочка – абсолютный недостаток. Она делает товар опасным или непригодным для использования. Ваши требования основаны на ст. 18 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 "О защите прав потребителей".

**Правильное хранение:** Готовые блюда, которые не были съедены сразу, должны храниться в холодильнике при надлежащей температуре. Не оставляйте еду при комнатной температуре надолго.

**Гигиена:** Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи и перед едой. Используйте чистую посуду и кухонные принадлежности.

**Осторожно с сырыми продуктами:** Будьте особенно внимательны при употреблении сырых яиц, рыбы или мяса, чтобы избежать пищевых отравлений.

## **7. Не забывайте о балансе:**

**Праздник** – не повод для переедания: Помните, что Новый год – это не только еда. Наслаждайтесь общением с близкими, играми, музыкой и атмосферой праздника.

**Возвращайтесь к привычному рациону:** После праздничных дней постарайтесь как можно скорее вернуться к своему обычному, сбалансированному питанию. Включите в рацион больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.

**Физическая активность:** Не забывайте о регулярных физических нагрузках. Даже короткие прогулки или легкие упражнения помогут вашему организму оставаться в тонусе.

## **8. Особые случаи:**

**Дети:** Для детей выбирайте более легкие и безопасные блюда. Избегайте острых, жирных и слишком сладких угощений.

**Люди с хроническими заболеваниями:** Если у вас есть хронические заболевания (диабет, проблемы с ЖКТ, сердечно-сосудистые заболевания), обязательно проконсультируйтесь с врачом о допустимых продуктах и ограничениях в питании во время праздников.

Следуя этим нетрудным рекомендациям, вы сможете насладиться всеми прелестями новогоднего застолья, сохранив при этом здоровье и хорошее самочувствие. Пусть ваш Новый год будет по-настоящему вкусным, веселым и беззаботным!

*Информация подготовлена  
Консультационным центром  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»*