**ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

1) Режим питания. В течение дня необходимо есть не менее трех раз. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время. Последний прием пищи необходимо организовывать не позднее, чем за два-три часа до планируемого отхода ко сну.

2) Калорийность рациона. Дневная норма для женщин в среднем составляет 1600-2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Однако данные цифры весьма условны, поскольку каждый человек расходует разное количество энергии.

3) Распределение суточного рациона. Питание рекомендуется организовывать таким образом, чтобы наиболее питательным был завтрак и обед, а перекусы и ужин состояли из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов.

4) Сбалансированное питание. В меню должны присутствовать разнообразные продукты.

5) Пейте больше воды. В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды. Причем основную ее часть рекомендуется выпивать до шести вечера.

При выборе продуктов питания необходимо ориентироваться не только на цену, но и обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности.

Первое – это упаковка. Она создана не только для привлечения внимания покупателей, но также для сохранности содержимого. На каждой упаковке должна быть этикетка со следующими сведениями: наименование продукции, наименование и место нахождения изготовителя, дата изготовления, срок годности, условия хранения, показатели пищевой ценности, состав, в том числе сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза. Упаковка должна быть целой, без повреждений.

Далее – условия хранения и срок годности. Все продукты питания должны храниться при температуре и в течение срока годности, установленных изготовителем и указанных на этикетке продукции.

Покупать продукты в магазине, а не в местах несанкционированной продажи.

При выборе муки в первую очередь обратить внимание на запах. Если мука хранилась в сыром месте, то она может заплесневеть или закиснуть.

Для молочных продуктов упаковка должна быть целой, а срок годности — актуальным. Молоко и молочные продукты без содержания заменителей молочного жира должны позиционироваться на прилавках отдельно от другой продукции.

Куриные яйца лучше выбирать местные. На скорлупе не должно быть трещин, перьев, следов загрязнения. На упаковке должны быть обозначены сроки производства и хранения, а также производитель.

Растительное масло должно быть свежим, прозрачным и чистым. Помутневший осадок — первый признак испорченности. Хранить ёмкость с маслом нужно в тёмном месте: на закрытой полке или в холодильнике.

При выборе овощей, фруктов и ягод необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры.