**Рекомендации по приготовлению здоровой пищи.**

**Готовить здоровую пищу совсем не сложно**

**Помимо выбора здоровой пищи, важно уделять внимание способу ее приготовления**.

- Интенсивную жарку заменить другими методами приготовления пищи -тушение, варка, приготовление на пару.

-При варке пищи ( в особенности, овощей) использовать как можно меньше воды, избегать избыточного кипячения.

- Обработка паром – один из наиболее здоровых методов приготовления пищи, позволяющий сохранить максимальное количество витаминов и минеральных веществ.

-Уменьшить потребление насыщенных жиров,а также жиров животного происхождения .Предпочтительнее использовать растительные масла.

- Использовать йогурт (молоко) с низким содержанием жира вместо сливок ,сметаны или майонеза.

- Заменять пищевые продукты с высокой степенью очистки (например, белую муку, белый хлеб) цельнозерновыми продуктами (например, цельнозерновой мукой, бурым рисом, овсом или ячменем) по возможности.

- Для приправ при приготовлении пищи чаще использовать свежую или сухую зелень.

Приятного аппетита и будьте здоровы!