

**Рекомендации по питанию, питьевому режиму, отдыху на природе в условиях жаркой погоды** 

**В жаркую погоду важно особенно внимательно относиться к своему здоровью, чтобы избежать перегрева и обезвоживания.**

Совет: пейте больше жидкости (минеральной воды, морса, молочнокислых напитков, зелёного чая, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков).

Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая – **12-15°С**.
В среднем дневная норма воды должна составлять 2-2,5 л в сутки на человека, при высокой температуре окружающей среды – 3,5 л, при физической работе потребление воды может достигать 4 л.

Совет: исключите из рациона жирную пищу, потребление мяса ограничьте, замените его рыбой и морепродуктами.

За сутки в организм должно поступить 28% жиров (которые на 2/3 будут состоять из жиров растительного происхождения), 55% белков (как растительных, так и животных в соотношении 1:1), 17% углеводов.

Полноценные приёмы пищи перенесите на утро или вечер.
Не употребляйте в жару алкоголь и газированные напитки, поскольку они замедляют обменные процессы в организме.

Совет: носите лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, головные уборы, пользуйтесь солнцезащитными очками, зонтиками.

Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводите только в оборудованных местах, соблюдайте правила купания.

Для чистоты рук используйте влажные салфетки, дезинфицирующие средства.

Используйте только чистую посуду или одноразовую для сервировки стола.