



TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK KARANTÉN IDEJÉN

Útmutató hatósági karantén vagy
kijárási korlátozás időszakára,
hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás
biztonságos és takarékos legyen.



**Készítsen tervet - csak
szükséges dolgokat
vásároljon!**



**Előre gondolja végig
a hozzávalókat,
fókuszáljon a friss
alapanyagokra!**



**Készítse saját maga
az ételeit! A kedvenc
ételek elkészítése
lehet egy közös
családi program!**



**Használja ki az
éttermek által biztosított
ételszállítási lehetőségeket!
Ezek biztonságosak
és gyorsak!**



**Legyen tisztában
azzal, hogy mennyi
az Ön számára
megfelelő adag!**



**Kövesse a biztonságos
élelmiszer-kezelési
gyakorlatokat!**



**Ne használjon
túl sok sót,
cukrot, zsírt!**



**A napi étkezések
megtervezésénél
figyeljen a megfelelő
zöldség, gyümölcs
bevitelre!**



**A házikarantén idején
is ügyeljen a rendszeres
és megfelelő
folyadékpótlásra!**



**Csökkentse
a koffeinbevittelt,
ne fogyasszon
energiaitalt, alkoholt!**

ÉTKEZZEN OKOSAN, ÉS ÖRÖMMEL!

Forrás: WHO Regional Office for Europe



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Előterrendszer
Szakmai Műszertani Fejlesztése
Egri úti 1-3. emelet, 1051 Budapest

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE