

# Листовка вашему покупателю

## Питание при пищевом отравлении

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ?



#### СОБЛЮДАТЬ УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

- Мясные полуфабрикаты – 24 часа
- Колбасы вареные и сосиски: высшего и 1-го сорта – 72 часа, 2-го сорта – 48 часов
- Многокомпонентные блюда (солянки, пловы, закуски) – 24 часа
- Салаты: с заправкой (майонез, соус) – 6 часов, без заправки – 18 часов



#### ПОМНИТЬ ПРО ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

- Свежее мясо или рыба – около 0 °С (нулевая камера холодильника)
- Молочные продукты и сыр – 4–6 °С (полка холодильника, лучше верхняя)
- Фрукты и овощи – не ниже 8–10 °С (контейнер/отсек для хранения плодов)

### КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ УЖЕ ОТРАВИЛИСЬ?

ПРИМЕР ДРОБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ



1-й завтрак – омлет, каша манная на воде, чай



2-й завтрак – творог кальцинированный



Обед – суп-пюре из мяса, тефтели мясные паровые, кисель



Ужин – рыба заливная, вермишель отварная, чай



На ночь – кефир

#### ЧТО МОЖНО ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

- Сухарики и белый хлеб
- Супы на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением отваров круп (перловая, манная, рис)
- Нежирные и нежильные сорта мяса, рыбы и птицы
- Кисломолочные продукты
- Яйца всмятку или в виде парового омлета
- Каши на воде (рисовая, овсяная, гречневая)
- Напитки: чай, черный кофе, какао на воде, кисели и отвары

#### ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

- Супы с крупой и овощами, крепкие и жирные бульоны
- Жирные сорта мяса, рыбы, птицы; копчености, мясные и рыбные консервы
- Молоко и молочные продукты
- Пшено, перловая, ячневая крупы
- Бобовые; овощи, фрукты и ягоды в натуральном виде
- Все сладости, кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки, чипсы

www.rosapteki.ru

© ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ», 2013

Закажите любое количество экземпляров и вручайте вместе с покупкой лекарственных средств. Листовки – прекрасный способ повысить не только информированность потребителей, но и лояльность к аптеке. Редакция принимает заказы по почте, факсу, e-mail.