

# "Основные правила экономии на питании без ущерба для здоровья"

**Задание:**

***Необходимо сформулировать для себя несколько основных правил, следуя которым можно экономить на питании абсолютно без ущерба для здоровья, а чаще всего и с пользой для него.***

# Хорошо продуманные, заранее спланированные покупки продуктов;





# Умеренность в питании;



# Экономия на скидках и мелком опте;

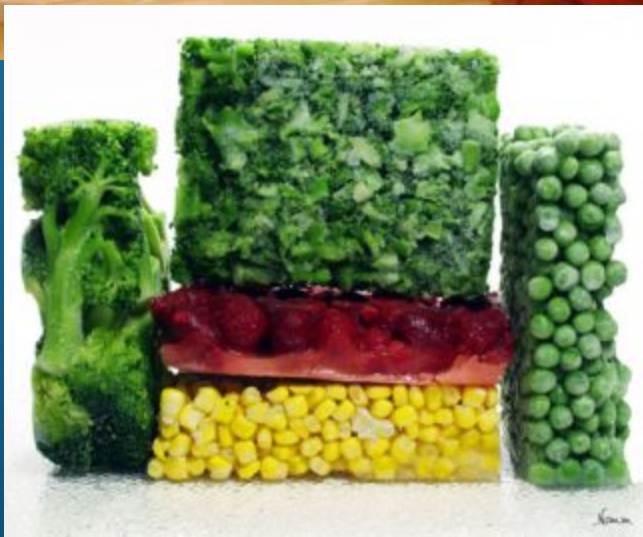




# Использование продуктов со своего дачного участка;



# Домашние заготовки овощей впрок;





**Покупка продуктов не в супермаркете, а на ярмарках.**





**распродажами, т.к. можно  
поддаться соблазну и купить  
много ненужного;**



# Вести книгу учета потребления продуктов питания.





**Покупать столько, сколько  
нужно, чтобы избежать лишних  
отходов (не съели –  
испортилось – выбросили).**

