

# Как правильно подобрать продукты и рецепты для здорового питания

Бриф для написания статьи для  
раздела «Правильное питание» сайта  
**[mybalans.ru](http://mybalans.ru)**

# Как правильно подобрать продукты и рецепты для здорового питания

- **Рассказать читателям о полезных продуктах/ингредиентах и о псевдо полезных продуктах:**
  - Соки пакетированные и свежевыжатые
  - Сладкие йогурты и кисломолочные продукты
  - Маринованные и бочковые соленья
  - Продукты, богатые пищевыми волокнами
  - Роль кишечной микрофлоры в синтезе и усвоении питательных веществ, как питание может влиять на кишечную микрофлору
  - Пробиотики – источники полезных микроорганизмов и помощники кишечной микрофлоры
- **Представить рецепты для здорового питания**
- **Разработать тест по проверке диеты и продуктов: здоровые они или нет? (см. бриф на тест на слайде 3)**
- **Требования к материалу:**
  - Изложение простым потребительским языком
  - Использование текстов и рисунков/иконок/картинок
  - Материал должен быть структурирован и должен легко читаться
  - В материале сразу же должны быть проставлены ссылки
  - Ссылочный материал предоставляется вместе с текстом в полном объеме с выделенными фрагментами, на которые идет ссылка в материале

# Бриф на тест

– Тест в виде вопросов и ответов

– например:

- 1) Употребляете ли вы кисломолочные продукты? Да/Нет – рекомендация
- 2) Правильный ли йогурт вы употребляете? (прочтите информацию на этикетке) Есть сахар и его разновидности Да (может быть, стоит заменить на йогурт без сахара) Нет Ок