

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1 ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ТЩАТЕЛЬНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ УНИЧТОЖЕНИЕ МИКРОБОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
- 2 СЪЕДАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ ПРИ ЕЕ ОСТЫВАНИИ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ТЕРЯЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНОВ
- 3 ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ЛИБО В ГОРЯЧЕМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 60°C ИЛИ ВЫШЕ), ЛИБО В ОХЛАЖДЕННОМ (ОКОЛО 10°C ИЛИ НИЖЕ), ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ХРАНИТСЯ БОЛЕЕ 4-Х ЧАСОВ
- 4 ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ РАЗОГРЕВАЙТЕ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ НИЖЕ 70°C
- 5 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ. НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОЙ ПИЩИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИКАСАТЬСЯ К ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩЕ. ИНФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ НУЖНО ЗАКРЫВАТЬ
- 6 СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В КУХНЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ СОПРИКАСАЛИСЬ С ПРИГОТОВЛЕННЫМИ
- 7 ОХРАНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ПРОЧИХ ЖИВОТНЫХ (В ПЛОТНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ)
- 8 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ «ЗДОРОВУЮ» МАССУ ТЕЛА, ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ ЕЖЕДНЕВНО
- 2 ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО ВОДУ
- 3 ГОТОВЬТЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И ЗАКУСКИ:
 - С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕННЫМ ЖИРОМ, ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ ЖИРОМ
 - С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОЛИ ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ)
 - С НЕБОЛЬШИМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА (ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА)
- 4 ЕШЬТЕ ХОРОШО И РАЗНООБРАЗНО, ВКЛЮЧАЯ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:
 - ЕШЬТЕ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
 - ЕШЬТЕ МНОГО ХЛЕБА И ЗЛАКОВ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ
 - УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
 - ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОСТНОЕ МЯСО, ПТИЦУ, МОРЕПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, СЕМЕНА ИЛИ БОБОВЫЕ
- 5 ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ КАК МИНИМУМ ТРИ РАЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОСОБЕННО ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И ПЛОХОЙ АППЕТИТ
- 6 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД
- 7 ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИТЕ ВЫПИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ
- 8 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ НЕДЕЛИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!

КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ
ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ (ПОЗДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ БОЛЕЕ 90 ЛЕТ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБИРАЙТЕ ПО ПРИНЦИПУ «ИЛИ-ИЛИ»

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 80-100 Г ГОВЯДИНЫ
ИЛИ БАРАНИНЫ
ИЛИ 60-80 Г СВИНИНЫ
ИЛИ 80-100 Г ПТИЦЫ (КУРИНАЯ НОЖКА)
ИЛИ 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА (НЕ БОЛЕЕ 4-5 ШТ. В НЕДЕЛЮ)
ИЛИ 1-2 КОТЛЕТЫ ИЛИ 3-4 СТ.ЛОЖКИ НЕ ЖИРНОЙ МЯСНОЙ ТУШЕНКИ
ИЛИ 0,5-1 СТАКАН ГОРОХА
ИЛИ ФАСОЛИ ИЛИ 80-100 Г
РЫБЫ (НЕ МЕНЕЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ)



ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША
ИЛИ 3-4СРЕДНЕЙ СЛИВЫ
ИЛИ 1/2 СТАКАНА ЯГОД ИЛИ 1/2 АПЕЛЬСИНА
ИЛИ ГРЕЙПФРУТА
ИЛИ 1 ПЕРСИК
ИЛИ 2 АБРИКОСА
ИЛИ 1 ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА
ИЛИ 1 СТАКАН ФРУКТОВОГО ИЛИ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА
ИЛИ ПОЛСТАКАНА СУХОФРУКТОВ



ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 ПРИЕМОВ В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ 1-2 КУСКА
ИЛИ 3-4 ГАЛЕТЫ
ИЛИ 4 СУШКИ
ИЛИ 1 БУБЛИК
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ПШЕННОЙ
ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ
ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КАШИ
ИЛИ ПОРЦИЯ (200-250 Г) МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ОТВАРНЫХ МАКАРОН
ИЛИ 1-2 БЛИНА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНЫЕ СОРТА МОЛОКА И ПРОДУКТОВ БЕЗ
ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ 1 СТАКАН МОЛОКА
ИЛИ КЕФИРА
ИЛИ ПРОСТОКВАШИ
ИЛИ ЙОГУРТА ИЛИ 60-80 Г (3-4 СТ.Л.) НЕЖИРНОГО
ИЛИ ПОЛУЖИРНОГО ТВОРОГА
ИЛИ 30-50 Г ТВЕРДОГО
ИЛИ 1/2 ПЛАВЛЕННОГО СЫРА



ОВОЩИ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ И ЖЕЛТО-КРАСНЫЕ 3-4 РАЗА В
ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ:
ЕЖЕДНЕВНО ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА:
100-150 Г КАПУСТЫ
ИЛИ 1-2 МОРКОВИ
ИЛИ ПУЧОК ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
ИЛИ 1 ПОМИДОР
ИЛИ 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ 400 Г И БОЛЕЕ ОВОЩЕЙ
КАРТОФЕЛЬ 3-4 КЛУБНЯ В ДЕНЬ



ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ!
ДО: 1-2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
ИЛИ 5-10 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД;
ДО: 5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (40-50 Г) САХАРА
ИЛИ 3 ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТЫ
ИЛИ 5 КАРАМЕЛЬНЫХ КОНФЕТ
ИЛИ 5 Ч. ЛОЖЕК ВАРЕНЬЯ
ИЛИ МЕДА
ИЛИ 2-3 ВАФЛИ



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА**



**ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ



ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ

II ГРУППА - ОВОЩИ



РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

III ГРУППА- ФРУКТЫ



В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН

IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ B2 - НА 20%

V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ



МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)

VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ



ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!**