

Памятка получателям социальных услуг о необходимости здорового питания

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Человек должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион человека должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания человека должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Следует употреблять йодированную соль, так как йод необходим для правильного функционирования щитовидной железы, которая вырабатывает тиреоидные гормоны, отвечающие за эффективность обменных процессов. Необходимо помнить о том, что нельзя бесконтрольно употреблять йодированную соль, равно, как и обычную пищевую не йодированную соль, добавляя её во все приготовленные блюда и в больших количествах.

4. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) человек должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для соответствующего возраста.

5. Для обогащения рациона питания витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

7. Если у человека имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

8. Рацион питания человека, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

9. Питание пожилых людей должно быть щадящим, как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение соли, специй, пищевых добавок и др.).

В рацион питания не включаются:

- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, картофель и пр.);
- острые приправы;

-кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин, другие стимуляторы.

10. С точки зрения эпидемиологической безопасности целесообразно готовить овощные салаты из хорошо измельченных овощей и фруктов, например, салат из тертой моркови и яблок с растительным маслом и салат из отварной свеклы и яблок с растительным маслом. Салаты заправляют растительным маслом.

11. Ассортимент первых блюд включает разнообразные заправочные супы: щи, борщи; различные виды супов на мясном, курином бульонах, на которых готовят супа, заправленные овощами, крупами; супы вегетарианские, молочные. По рекомендациям Роспотребнадзора супы на мясных бульонах включают в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни следует отдавать предпочтение вегетарианским и молочным супам. Не готовят острые супы.

Вторые блюда включают блюда из мяса или рыбы и гарнира из картофеля, овощей, круп и макаронных изделий. Предпочтительно употреблять отварное мясо или рыбу, содержащих меньше экстрактивных веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую систему.

В качестве вторых блюд лучше использовать припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Используют рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо-крупяные рубленые кулинарные изделия. Следует отметить, что из всех видов тепловой обработки самыми надёжными с гигиенической точки зрения являются варка, тушение, запекание, во время которых происходит достаточно глубокое прогревание пищи, что является надёжной гарантией в профилактике пищевых отравлений. Кроме того, такие блюда не оказывают раздражающего действия на слизистую органов пищеварения,

Не рекомендуется приготовление таких блюд, как поджарка из свинины, жаркое из говядины.

На гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

12. С целью нормализации микрофлоры толстой кишки пожилым людям полезны специализированные кисломолочные продукты – кефир и творог, обогащенные эубиотиками (бифидо- и лактобактериями), кисломолочные продукты, изготовленный на основе молочнокислых бактерий. Кисломолочные продукты препятствуют развитию гнилостных микробов в толстой кишке и регулируют кишечную моторику.

Молоко не всегда хорошо переносится пожилыми людьми, поэтому его можно добавлять в чай, кофе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!