

# Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для лиц пожилого и старческого возраста

## «Основные правила приготовления пищи. Как поддерживать санитарное состояние кухни»

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**ОГРАНИЧЕНИЕ**

- Жиров**  
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов
- Сладостей,**  
в том числе сладких газированных напитков
- Поваренной соли**  
(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов
- Алкоголя**  
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

**РЕКОМЕНДУЮТСЯ**

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты
- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Программа по вопросам здорового питания для лиц пожилого и старческого возраста разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Потребности в макро- и микронутриентах варьируются в зависимости от возраста. Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития.

Предлагаем Вашему вниманию очередную информацию этого цикла: *Вопросы здорового питания для лиц пожилого и старческого возраста* на тему: «Основные правила приготовления пищи. Как поддерживать санитарное состояние кухни» по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5209/>