

## Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

### **«Режим питания для людей пожилого возраста»**



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: **«Режим питания для людей пожилого возраста»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5278/>