

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

«Питание в пожилом возрасте или геродиететика»

Основные принципы геродиететики

1. Соответствие энергоценности рациона фактическим энерготратам организма

При ограничении калорийности пищи заслуживают внимания рекомендации ВОЗ о постепенном снижении ее с возрастом (в общей сложности на 30 % - от 30 до 70 лет) со следующим распределением по десятилетиям: в 20-30-летнем возрасте калорийность суточного рациона принимается за 100%;

в 31-40- до 97%;

в 41-50- до 94%;

в 51-60- до 86%;

в 61-70- до 79%;

старше 70 лет - до 69%;



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: «Питание в пожилом возрасте или геродиететика» по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5292/>