

# Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда

## «Специальное питание при вредных условиях труда и специальное питание за вредные условия труда»

РАБОТА ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА (МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ ЗАВОДЫ, ШАХТЫ, В ЦЕХАХ С ВЫДЕЛЕНИЕМ ИЗБЫТОЧНОГО ТЕПЛА И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, В СУРОВОМ КЛИМАТЕ И Т.Д.) ОТНОСИТСЯ К ХОРОШО ИЗВЕСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ПРОБЛЕМАМ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ ТАКЖЕ ЗАНИМАЕТ ВАЖНОЕ МЕСТО

### ТРУДЯЩИМСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМО:



УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ) ДО 30 Г В СУТКИ, ИСПОЛЬЗУЯ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАШИ, ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА

НАЛИЧИЕ В РАЦИОНЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ - ДЛЯ ЧЕГО РЕКОМЕНДУЮТСЯ БЛЮДА СО СБАЛАНСИРОВАННЫМ АМИНОКИСЛОТНЫМ СОСТАВОМ, НАПРИМЕР ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И МЯСОМ, БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ МЯСОМ, ГОВЯДИНА С ПШЕНОМ И КАБАЧКАМИ И ДР.

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 30% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА (ОПТИМАЛЬНО — СНИЖЕНИЕ ДО 25 %)

ЖЕЛЕЗО (МЯСО, ПТИЦА, РЫБА). РАСТИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЖЕЛЕЗА МОГУТ БЫТЬ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АСКОРБИНОВУЮ КИСЛОТУ

ЦИНК (МОРЕПРОДУКТЫ, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ И БОБОВЫЕ)

МЕДЬ (ПЕЧЕНЬ, УСТРИЦЫ, ШАМПИНЬОНЫ, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ, ФАСОЛЬ И ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА)

МАРГАНЕЦ (ОВСЯНАЯ КРУПА, АНАНАСЫ, ШОКОЛАД, ЧАЙ, ФАСОЛЬ, ЧЕРНИКА)

СЕЛЕН (МОРЕПРОДУКТЫ, ИНДЕЙКА, КУРИЦА, ЯЙЦА, СЫР, ГРИБЫ, ХЛЕБ)

ВИТАМИНЫ В2, А, Е, С И БИОФЛАВОНОИДЫ

ТАК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ!

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ  
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ  
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ

едонализаторбнадзор.ру

Программа по вопросам здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда 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».

В программе представлены сведения о значении в питании основных пищевых веществ и пищевых продуктов, а также критических компонентов пищевых продуктов, о роли лечебнопрофилактического питания в профилактике неинфекционной заболеваемости работающих в тяжелых и вредных условиях труда. Программа направлена на повышение уровня информированности и образованности работающих в тяжелых и вредных условиях труда в области здорового питания.

Предлагаем Вашему вниманию очередную информацию этого цикла: Вопросы здорового питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда на тему: «Специальное питание при вредных условиях труда и специальное питание за вредные условия труда» по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5477/>