

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, ИСПОЛЗУЯ 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!**

4



**СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ**

egoncospotrebnadzo.ru

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/>