

Предотвратить развитие многих заболеваний и улучшить обмен веществ можно с помощью правильно подобранного питания и формирования полноценного рациона.

Для поддержания работоспособности и нормального состояния организма человека ежедневный рацион его должен состоять из качественной и сбалансированной пищи.

- рацион должен быть разнообразным. Ежедневное меню должно состоять из разных продуктов: мяса, овощей, рыбы, круп, молочной продукции, яиц и фруктов;

- питание должно быть энергетически сбалансированным. Необходим контроль за калорийностью пищи. Нельзя организм нагружать переением;

- желательно исключить из рациона животные жиры, а употреблять много рыбы. В меню должны присутствовать фрукты, овощи и кисломолочные продукты, понижающие уровень холестерина в крови человека;

- продукты нужно готовить так, чтобы в них максимально сохранить наличие минеральных веществ и витаминов. Предпочтение следует отдавать свежим овощам и фруктам и свести к минимуму употребление их в консервированном виде. Пища не должна быть слишком соленой, суточная норма соли не должна превышать 10 грамм;

- продукты должны быть легкими, а блюда из них хорошо усваиваемыми.

- пища должна вызывать аппетит.

Запреты и ограничения

Сущность ограничений при формировании меню для людей преклонного возраста состоит в понижении рисков развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

К числу ограниченных продуктов относятся кондитерские изделия, выпечка, сахар. А отличными их аналогами выступают мед и фрукты, особенно свежие ягоды.

Чтобы избежать нагрузок на ЖКТ категорически запрещено переизбыток, а также употребление копченой, острой и соленой пищи.

Из рациона пожилого человека следует полностью исключить газировки, колбасы и полуфабрикаты. Что касается алкогольных напитков, то количество их употребления должно быть минимальным.

В процессе приема пищи можно общаться с друзьями или близкими, а вот смотреть телевизор или читать книгу не рекомендуется.

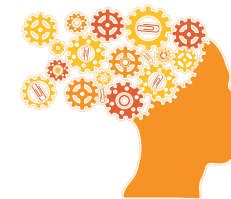
Соблюдение правил составления рациона и питания поддерживать на должном уровне физическое и психологическое состояние человека.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

в возрасте 60+



**ШКОЛА ПАМЯТИ
«СКРЕПКА»**

Государственное автономное учреждение
Саратовской области «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Питерского района»



Полезные рекомендации

✳ жиры следует употреблять исключительно растительные. Лучше всего использовать свежее нерафинированное масло. Животные жиры повышают уровень холестерина. Для организма вполне достаточно жира, содержащегося в молочных продуктах и яйцах;

✳ лучшие белковые источники - морепродукты. Они легче усваиваются организмом. Мясо в рационе разрешается, но не больше двух раз в неделю. Супы, приготовленные на мясном бульоне, нужно ограничить однократным приемом в течение 7 дней. Молочные продукты можно употреблять в любом количестве, но предпочтение следует отдавать тем, в которых уровень жира минимальный;

✳ в рационе человека крайне важными являются углеводы (предупреждают возникновение запоров). Наибольшее количество углеводов содержится в хлебных изделиях грубого помола, крупах (овсянка, гречка), свежих фруктах и овощах. В сыром виде есть можно практически все, что растет на грядках;

✳ витамины и микроэлементы очень полезны для организма человека. Обеспечить организм достаточным количеством полезных веществ можно с помощью специальных пищевых добавок.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Завтрак

- напитки. Зеленый или травяной чай, теплое молоко, какао с молоком, цикорий с молоком;
- закуски. Булочка с творогом, бутерброд с ветчиной, баранки, бутерброд с сыром и маслом, паштет кроличий или куриный.



Второй завтрак

- каша молочная или с добавлением фруктов, сырники, перетертые с морковью яблоки, отварное яйцо, бутерброд с маслом, чай с лимоном или молоком, кофе из ячменя.



Обед

- овощные или рыбные супы, зеленый салат, тушеная говядина, куриные тефтельки, на пару приготовленный рыбный стейк, картошка вареная, рыба с грибами (на пару), курица с макаронами, фруктовый кисель или компот.



Полдник

- ржаной хлеб с вареньем, фрукты или сухофрукты, сыр, творожный крем, кефир.



Ужин

- суп из рыбы, винегрет, пирог с творогом, оладьи из цуккини, рисовая каша, картофельное пюре, запеченный в сыре баклажан, вареные овощи, котлетки телячьи, компот, чай, кисель ягодный, кисломолочные напитки.

Распределение калорийности:

* 1-й завтрак — 25%

* 2-й завтрак — 15%

* обед — 35%

* ужин — 25%

Рекомендуемая суточная калорийность питания составляет:



для женщин старше 60 лет – 1900-2000 ккал



для мужчин старше 60 лет – 2000-3000 ккал.