

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Информационная  
кампания «Здоровое  
питание»

# Питание ПОЖИЛЫХ людей

# Про энергию

– Зачем она нужна? – Для работы вашего организма.

Для мужчин:  
не более  
2200-2300  
ккал

Разделить на 4-5 приёмов пищи:

- завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник
- ужин

– Откуда ещё взять?  
– Из продуктов питания.

Для женщин:  
Не более  
1800-2000  
ккал

# Белок (часть 1)

Лучшие источники:

- нежирное мясо: говядина, телятина, козлятина, ягнятина, мясо кролика.
- птица: курица, индейка
- рыба: речная (судак, щука, карп) и морская (тресковые сорта)

не более одной порции (80–100 г) в

день  
желательно в отварном виде

1-2 раза в неделю постные дни без мяса,

птицы, рыбы

**!** ПРИМЕЧАНИЕ: Первые блюда рекомендовано варить на вторичном бульоне (не более 2–3 раз в неделю), в остальное время - вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые).

# Белок (часть 2)

Не стоит забывать про куриные яйца

рекомендовано 2–3 яйца в неделю

лучше всмятку или в виде омлета

100 г нежирного творога + 10–30 г нежирного несоленого сыра

Молоко и молочные продукты

при хорошей переносимости 300–400 мл нежирного молока

Не забывайте и про кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша)



# Белок (часть 3)

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН:  
КОЛИЧЕСТВО ЖИВОТНОГО БЕЛКА  
=  
КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА

Источники  
растительного  
белка

фасоль, чечевица, нут  
(турецкий горох)

цельнозерновой хлеб,  
крупяные каши и супы

# Жиры (часть 1)

50% от всех потребляемых жиров должны быть растительные (подсолнечное, льняное, оливковое масла)

В день достаточно 20–25 г (не более 2 ст. ложек)

Можно в день одну столовую ложку сметаны/добавлять в пищу 5–10 г сливочного масла (1 ст. ложка)

Не отказывайтесь от морской жирной рыбы (скумбрия, сельдь, сардина, лосось, палтус,

# Жиры (часть 2)

необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные

кислоты

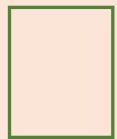
- печень
- жирные сорта мяса
- икра рыб

- яичные желтки

- говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры

# Углеводы

Должно быть не больше 300 г в день



Предпочтение следует отдавать фруктам или ягодам

стоит ограничить сахар и сладости – их можно не более 25 г (не более 10% от общей калорийности рациона)

желательно отказаться от простых углеводов в виде сдобных или сладких булочек, хлеба из муки высшего сорта



# Пищевые волокна

Должно быть 20-30 г в день

## Зерновые:

- гречка
- бурый рис
- перловка
- и т. п.

## Овощи:

- капуста
- морковь
- свёкла
- и т. п.

## Фрукты:

- яблоки
- груши
- апельсины
- и т. п.

# Соль и вода

Особый пункт - ограничение соли до 5 г в день – это чайная ложка «без горки».

Для этого:

- не досаливайте блюда
- уберите солонку со стола
- полностью откажитесь от соленых и маринованных продуктов (овощи, грибы), колбас и копчёностей

Употребляйте  
достаточное  
количество воды

около 1,5-2 литров день  
(если нет противопоказаний,  
требующих более ограниченного её  
потребления)

# Витамины (часть 1)

Витамин А

животного происхождения:  
печень, молоко и яичный  
желток

растительные продукты:  
красно-жёлтые фрукты и

овощи  
Основной источник — это  
жирная рыба, рыбий жир

Витамин D

чаще бывать на улице, гулять  
в солнечные дни

# Витамины (часть 2)

Витамин С

болгарский перец,  
цитрусовые, брокколи, киви,  
клубника и помидоры

Витамин В12

Основные источники —  
мясные и молочные продукты

# Способы приготовления

- тушение
- варка
- приготовление на пару
- запекание,
- пассерованные и припущенные  
блюда

Закрепим пройденный  
материал!

Вопрос 1. Сколько приёмов пищи в течение дня должно быть при соблюдении правильного питания?

1. Не менее 10
2. 4-5
3. Не больше 3
4. Около 7

Вопрос 2. Каким количеством соли рекомендовано ограничиться пожилому человеку в сутки?

1. Не более 10 г
2. Не более 10 кг
3. Не более 5 г
4. Не более 5 кг



Вопрос 3. Стоит отказаться от жирной морской рыбы (скумбрия, сардина, лосось, палтус, иваси)?

1. Да, стоит
2. Может быть
3. Нет, она полезная
4. Не знаю

Вопрос 4. Сколько куриных яиц в неделю рекомендовано съесть пожилому человеку?

1. 7 яиц
2. 10 яиц
3. От них надо отказаться
4. 2–3 яйца

## Вопрос 5. Чем можно заменить сладкое (конфеты, пирожные, торты)?

1. Фруктами, ягодами и медом.
2. Простым сахаром
3. Ничем
4. Не знаю

Спасибо за  
внимание!