

БУЗ УР «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики
МЗ УР»



Здоровое питание в серебряном возрасте

Центр диетологии

Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации

- УТВЕРЖДЕНА
Указом Президента
Российской Федерации
от 21 января 2020 г. N 20



СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ



«Серебряным»
возрастом принято
называть промежуток
времени
от 60 лет и старше.

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Пирамида здорового питания



Главный продукт – зерно, крупа.
Норма – 80 гр/день сухого продукта.



Здоровый хлеб – основа здорового питания



**Разные виды хлеба
также разнообразны
как разнообразна жизнь!**

Самый полезный хлеб – Дарницкий

- Мука ржаная хлебопекарная обдирная – 60 %;
- Мука пшеничная хлебопекарная – 40 %;
- Дрожжи хлебопекарные – 0,5 %;
- Соль поваренная пищевая – 1,4 %.



НОРМА 300 гр/день

Овощи - норма 600 гр/сутки



**Фрукты –
норма 150-200 гр/сутки
местного происхождения**



Ягоды – норма 100-150 гр/сутки



Белок животного происхождения

мясо, рыба, птица, морепродукты,
яйца, курица





Нормы:

- Мясо готовое: 100-120 гр/сутки
- Рыба: 80 гр вечером (ежедневно)
- Яйцо: 1 шт/через день

Молоко и молочные продукты

- Молоко 200 мл в сутки
- Кефир 150 мл в сутки



Сыр и сливочное масло

- Сыр твердый: 15 гр/сутки
- Масло сливочное: 20 гр/сутки
- Сметана: 20 гр/сутки
- Творог: 30 гр/сутки



Растительный белок – норма 100-150 гр/сутки





Функции белка

- Улучшает восстановление клеток и влияет на их строительство
- Увеличивает рост мышечной ткани
- Отвечает за синтез гормонов
- Стимулирует работу нервной системы
- Нормализует работу почек, печени
- Является источником энергии
- Обеспечивает доставку питательных веществ ко всем клеткам и тканям организма
- Улучшает иммунитет

Растительные ненасыщенные жиры



Нерафинированное
масло:

- кукурузное
- подсолнечное
- рапсовое
- льняное
- ОЛИВКОВОЕ



Полезьа растительных масел:

способствуют быстрому мышечному восстановлению после интенсивной нагрузки, **снижают** уровень «плохого холестерина».

Норма - 20 гр/сутки.

Последняя ступень пирамиды:

- Белый хлеб
- Вся вкусная выпечка
- Кондитерские изделия
- Алкоголь
- Маргарин
- Кетчуп
- Майонез
- Жирное красное мясо
- Колбасы
- Фаст-фуд

**МАКСИМАЛЬНО
ОГРАНИЧИТЬ
В РАЦИОНЕ ИЛИ
ИСКЛЮЧИТЬ!!!**

Поговорим о плохом

- Снижение соли является глобальной целью ВОЗ до 2025 года.
- Сокращение соли предотвращает 6000 случаев смерти.
- Норма соли – $\frac{1}{2}$ ч.л. сутки – 3 гр.



Едим без соли



Домашнее тесто без соли



Режим питания

Питаемся 4-5 раз в день:

- завтрак
- обед
- ужин
- плюс 1 или 2 перекуса



Здоровая еда гарантирует

качественную жизнь

в серебряном возрасте

без сахарного диабета, инфаркта, инсульта,
болезни Альцгеймера и Паркинсона.



Мы должны подавать более молодому поколению пример достойной, активной, счастливой жизни старше 60 лет!

Будьте здоровы!

Рекомендуем посетить диетолога и получить индивидуальную консультацию по рациону правильного питания в центре диетологии БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» по адресу: г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21

Тел.: 8 (3412) 93-03-01

8 (3412) 93-03-02, доб. 210, 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>