



**Государственное областное
автономное учреждение
социального обслуживания населения
«Мончегорский комплексный центр
социального обслуживания
населения»**

**ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В
ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ И ДЛЯ
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**



**Основные принципы питания пожилых
и инвалидов**

- ❖ Кисломолочные напитки с пониженной жирностью: ряженка, кефир, йогурты. Эти напитки – необходимый источник белка, витамина В2, кальция.
- ❖ Всевозможные крупы. Овсяная и другие различные крупы в своем составе содержат пищевые, натуральные, растворимые волокна. Для того чтобы понизить уровень сахара в крови, а также холестерина, нужно регулярно употреблять в пищу овсянку. Конечно, другие каши также очень полезны для организма. Наилучше употреблять их несколько раз в день.
- ❖ Не меньше 3 раз в неделю нужно употреблять в пищу бобовые: горох, фасоль, чечевицу. Они являются прекрасным источником белка, и, кроме этого, они содержат фитоэстрогены, которые значительно уменьшают риск развития болезней сердечно-сосудистой системы и остеопороза. Однако, если вы страдаете от болезней почек и суставов, подагры, то эти продукты категорически противопоказаны.
- ❖ Также не меньше 3 раз в неделю необходимо есть жирную рыбу, а именно: сельдь, скумбрию, сардины. Жир, который содержится в рыбе, обеспечивает правильное, слаженное функционирование



- сердца, а также способствует укреплению иммунитета и нормализует холестериновый обмен. В рыбе есть белок, цинк, железо, витамин А и D.
- ❖ Обязательно необходимо включить в рацион питания различную зелень (укроп, кинза, петрушка), которая является источником витамина С и фолиевой кислоты. Наилучше всего употреблять в пищу зелень в свежем виде и не меньше, чем 2 раза в день.
 - ❖ Также для людей пожилого возраста нужны разнообразные фрукты и ягоды, которые содержат много биологически активных соединений и натуральных пищевых волокон. Они способствуют защите организма от злокачественных новообразований, а сосудов – от холестерина.
 - ❖ Каждый день необходимо употреблять семечки и орехи, так как они богаты на белок, полиненасыщенные кислоты и витамины.

- ❖ Конечно, нужно употреблять и всевозможные овощи, как в сыром, так и в тушеном или отварном виде.
- ❖ Употребление поваренной соли должно быть ограничено до 5 г в сутки.
- ❖ Нужно избегать переедания, поэтому оптимально принимать пищу 4-5 раз в день небольшими порциями.



Пример дневного меню для человека с ограниченными возможностями и пожилых людей

Прием пищи, Вес готовой порции, г
наименование блюд

Завтрак

- | | |
|---|-------|
| 1. Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом | 170+5 |
| 3. Чай с молоком и сахаром | 200 |

Второй завтрак

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1. Чай с молоком и сахаром | 150+50+5 |
| 2. Бутерброд из хлеба с сыром | 25+8 |

Обед

- | | |
|---|-------|
| 1. Суп овощной на курином бульоне | 350 |
| 2. Курица отварная | 100 |
| 3. Рис отварной | 140 |
| 4. Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом | 100+5 |
| 5. Чай с сахаром | 200 |

Полдник

- | | |
|------------------|-----|
| 1. Яблоко свежее | 120 |
| 2. Творог | 40 |

Ужин

- | | |
|--|--------|
| 1. Рыба жареная | 70 |
| 2. Картофель отварной | 200 |
| 3. Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом | 50 + 5 |
| 4. Компот из свежих яблок с сахаром | 200 |

Перед сном

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Кефир (1% жирности) | 150 |
|------------------------|-----|

На весь день

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 260 |
|--------------------------------|-----|



Контактная информация:

Телефон, факс: 8(81536) 6-39-35
Email : 2013dobrota@mail.ru

Запись на обучающие занятия

«ШКОЛА ПО УХОДУ» по телефону: 8(81536) 6-39-35
- приемная директора
8(81536) 7-27-35

- Директор ГОАУСОН «МКЦСОН»
Сидоренко Альбина Валерьевна

Заведующий Домом-интернатом для престарелых и инвалидов
Смагина Анна Андреевна,
тел. +7 921 662 2603

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ