

## 5 ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

1. Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне.
2. Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда отдельно.
3. Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты.
4. Храните пищевые продукты в холодильнике.
5. Используйте только свежие и неиспорченные продукты.

### ПОМНИТЕ!

Если придерживаться основных правил безопасного обращения с продуктами, то риск пищевого отравления будет снижен до абсолютного минимума.

Не забывайте мыть руки перед контактом с продуктами питания, в процессе их приготовления и перед едой.

Кухонные полотенца и прихватки регулярно меняйте, стирайте и выбрасывайте по мере прихода в негодность.

Не оставляйте готовую еду на плите дольше, чем на два часа. После того, как она остынет, сразу уберите ее в холодильник, где храните ее не более трех дней.

Регулярно проверяйте сроки хранения продуктов.

**Качество продуктов – основной фактор, помогающий сохранить здоровье человека.**

МАУ КЦСОН г.Сосновоборска

662500, г. Сосновоборск, ул. Весенняя, д. 9



8 (39 131) 3 30 06



kcson16@kcson16.ru

МАУ КЦСОН г.Сосновоборска

## Питание для пожилых людей:

**рекомендации и профилактика пищевых отравлений**



# Особенности и принципы рационального питания пожилых людей

## Энергетическая сбалансированность питания

Стоит вести строгий подсчет калорий: вред наносят как переедание, так и употребление большого количества жирной пищи и пищи, богатой углеводами (хлеб, каши, сахар). Зачастую, именно *переедание* наносит основной вред здоровью.

## Профилактика атеросклероза

Атеросклероз сосудов — одна из главных причин смертности людей преклонного возраста. Нужно употреблять как можно меньше животных жиров, как можно больше рыбы. В ней содержатся важные жирные кислоты. Также, незаменим в рационе творог и кисломолочные продукты, овощи, фрукты. Все это поможет понизить холестерин в крови и будет препятствовать его всасыванию в кровь через кишечник.

## Максимальное разнообразие рациона

Для поддержания оптимального функционирования организма, в каждодневном меню должны быть разнообразные продукты: рыба, мясо, яйца, овощи и фрукты, молочная продукция, крупы.

## Достаточное потребление витаминов и минеральных веществ

Минеральные вещества в организм поставляют сырые фрукты, овощи, свежевыжатые соки, сухофрукты. Для питания пожилых людей важно избегать консервированные продукты и различные концентраты. Основой рациона необходимо сделать сырые овощи и фрукты, причем на круглогодичной основе. Большое количество соли негативно влияет на артериальное давление, работу сердца и задерживает в организме воду. Рекомендуемое количество соли на день — не более 10г. Важно ограничить употребление заведомо соленых продуктов, таких как сельдь, маринованные огурцы, грибы.

## Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться

Пищеварительные ферменты с возрастом работают все хуже и переваривающая активность заметно снижается. Грибы, бобовые и копчености могут сильно затруднить работу пищеварительного тракта. Потому стоит предпочесть этим вредным продуктам рыбу и молочную продукцию, взамен животных белков.

## Пища должна вызывать аппетит

Блюда должны выглядеть аппетитно, так как сам аппетит у престарелых людей достаточно сильно снижен. Используйте свежие приправы: лук, укроп, чеснок, петрушка и т.п. Они обладают прекрасным свойством усиливать вкус, а также в них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ. Кстати, мало кто знает, но лук и чеснок отлично служат в качестве профилактики атеросклероза и повышают функционирование органов пищеварения.

## **Для полноценного усвоения пищи в престарелом возрасте**

### **важны**

**не только характеристики пищи, но и общее состояние человека.**

Чтобы поддерживать организм в тонусе, необходимо *внедрение физических нагрузок*. Это поможет стабилизировать пищеварение. Кроме того, важно поддерживать *оптимальное психологическое состояние*. Прием пищи не должен сопровождаться чтением или просмотром телевизора.