## **Примерное меню для людей после 55 лет**

**Завтрак:**
каша овсяная
омлет
чай с молоком, можно просто травяной или зеленый чай.

**Второй завтрак:**
свежие фрукты или ягоды
печеное яблоко.

**Обед:**
щи
отварная рыба с картофельным пюре
салат из моркови, заправленный сметаной
компот или кисель.

**Полдник:**
отвар шиповника или травяной настой.

**Ужин:**
голубцы, фаршированные овощами
творожный пудинг
чай с медом.

**На ночь:**
кефир.

**Кроме этого, в течение всего дня можно:**
10 г сливочного масла
300 г хлеба
30 г сахара

[**Правильное питание в пожилом возрасте**](http://www.50plus.ru/articles/51/1074.xml) заключается в улучшении качества потребляемых продуктов за счет уменьшения их калорий.

Пища должна содержать меньше жирных, мучных, крахмалосодержащих продуктов**.**

Количество полноценных белков, клетчатки, витаминов, микроэлементов должно быть больше.

**Огромное значение для любого организма имеют антиоксиданты –** витамины А, С, Е и др. Они борются с различными вирусами и заболеваниями, способствуют торможению процессов старения, повышают иммунитет.

**** **Управление здравоохранения Тамбовской области**

 **Центр медицинской профилактики**

 **Тамбовской области**

 ***(памятка для населения)***

**г. Тамбов**

**Основные принципы питания пожилых людей**

1. **Ограничить употребление животных жиров, а именно:** сливочного масла, сливок, жирных сортов мяса, икры рыб, субпродуктов. **Употреблять продукты,** **которые приготовлены без добавления жира:** в тушеном, запеченном, отварном виде или приготовленные на пару.



1. **Ограничить потребление сахара и соли.**

Норма сахара в сутки – до 50 граммов (в составе напитков, кондитерских изделий), а норма соли в организме – до 4-5 граммов (в составе рыбных и мясных блюд).

1. **Употреблять кисломолочные напитки с пониженной жирностью** (ряженка, кефир, йогурты и т.д). В них содержится необходимый источник белка, витамина В2, кальция.
2. **В рационе питания должны быть полиненасыщенные жирные кислоты.** Эти кислоты входят в состав растительных масел, содержатся в жирной рыбе (сельдь, скумбрия, 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.
3. **В пищу необходимо больше употреблять продуктов, содержащих витамин С:** апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника, различная зелень (укроп, кинза, петрушка).
4. **Добавить в рацион питания продукты,** **которые в своем составе содержат большое количество солей калия и магния, а именно:** морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив.
5. **Увеличить употребление в пищу продуктов, которые богаты пищевыми волокнами:** овощи, фрукты, ягоды, хлеб с отрубями, цельнозерновой хлеб.
6. **Употреблять продукты со значительным содержанием витаминов группы В:** отруби, хлеб, бобовые, молочные продукты, крупы, рыба.
7. **Придерживаться дробного и частого питания.**

**Режим питания**

В пожилом возрасте режим питания имеет особое значение для профилактики старения организма. Основными принципами режима питания пожилых людей являются:

1. **прием пищи строго в одно и то же время**
2. **ограничение приема большого количества пищи**
3. **исключение длительных промежутков между приемами пищи.**

**Рекомендуется четырехразовое питание.**

Может быть установлен режим питания с приемом пищи пять раз в день. Такой режим наиболее рационален в пожилом возрасте, когда пищу следует принимать меньшими порциями и чаще обычного.