

КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ
ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ (ПОЗДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ БОЛЕЕ 90 ЛЕТ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБИРАЙТЕ ПО ПРИНЦИПУ «ИЛИ-ИЛИ»

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 80-100 Г ГОВЯДИНЫ
ИЛИ БАРАНИНЫ
ИЛИ 60-80 Г СВИНИНЫ
ИЛИ 80-100 Г ПТИЦЫ (КУРИНАЯ НОЖКА)
ИЛИ 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА (НЕ БОЛЕЕ 4-5 ШТ. В НЕДЕЛЮ)
ИЛИ 1-2 КОТЛЕТЫ ИЛИ 3-4 СТ.ЛОЖКИ НЕ ЖИРНОЙ МЯСНОЙ ТУШЕНКИ
ИЛИ 0,5-1 СТАКАН ГОРОХА
ИЛИ ФАСОЛИ ИЛИ 80-100 Г
РЫБЫ (НЕ МЕНЕЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ)



ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 ПРИЕМОВ В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ 1-2 КУСКА
ИЛИ 3-4 ГАЛЕТЫ
ИЛИ 4 СУШКИ
ИЛИ 1 БУБЛИК
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ПШЕННОЙ
ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ
ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КАШИ
ИЛИ ПОРЦИЯ (200-250 Г) МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ОТВАРНЫХ МАКАРОН
ИЛИ 1-2 БЛИНА
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИЛИ ИСКЛЮЧАЙТЕ ДОБАВЛЕНИЕ ЖИРОВ К БЛЮДАМ!



ОВОЩИ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ И ЖЕЛТО-КРАСНЫЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ:
ЕЖЕДНЕВНО ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА:
100-150 Г КАПУСТЫ
ИЛИ 1-2 МОРКОВИ
ИЛИ ПУЧОК ЗЕЛЕНОГО ЛУКА
ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
ИЛИ 1 ПОМИДОР
ИЛИ 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ 400 Г И БОЛЕЕ ОВОЩЕЙ
КАРТОФЕЛЬ 3-4 КЛУБНЯ В ДЕНЬ



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

I ГРУППА ПРОДУКТОВ - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ
II ГРУППА ПРОДУКТОВ - ОВОЩИ
III ГРУППА ПРОДУКТОВ - ФРУКТЫ
IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР)
V ГРУППА ПРОДУКТОВ - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
VI ГРУППА ПРОДУКТОВ - ЖИРЫ

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША
ИЛИ 3-4СРЕДНЕЙ СЛИВЫ
ИЛИ 1/2 СТАКАНА ЯГОД ИЛИ 1/2 АПЕЛЬСИНА
ИЛИ ГРЕЙПФРУТА
ИЛИ 1 ПЕРСИК
ИЛИ 2 АБРИКОСА
ИЛИ 1 ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА
ИЛИ 1 СТАКАН ФРУКТОВОГО ИЛИ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА
ИЛИ ПОЛСТАКАНА СУХОФРУКТОВ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНЫЕ СОРТА МОЛОКА И ПРОДУКТОВ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ 1 СТАКАН МОЛОКА
ИЛИ КЕФИРА
ИЛИ ПРОСТОКВАШИ
ИЛИ ЙОГУРТА ИЛИ 60-80 Г (3-4 СТ.Л.) НЕЖИРНОГО
ИЛИ ПОЛУЖИРНОГО ТВОРОГА
ИЛИ 30-50 Г ТВЕРДОГО
ИЛИ 1/2 ПЛАВЛЕННОГО СЫРА



ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ!
ДО: 1-2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
ИЛИ 5-10 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД;
ДО: 5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (40-50 Г) САХАРА
ИЛИ 3 ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТЫ
ИЛИ 5 КАРАМЕЛЬНЫХ КОНФЕТ
ИЛИ 5 Ч. ЛОЖЕК ВАРЕНЬЯ
ИЛИ МЕДА
ИЛИ 2-3 ВАФЛИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

egonkrosportobnadzor.ru