

## КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ  
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ  
ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО (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)



### ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;  
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША  
ИЛИ 3-4 СРЕДНЕЙ 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



### 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



### 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 ПЛАВЛЕНОГО СЫРА



### 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 ЗЕЛЕННОГО 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



### 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

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1 ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ТЩАТЕЛЬНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ УНИЧТОЖЕНИЕ МИКРОБОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
- 2 СЪЕДАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ ПРИ ЕЕ ОСТЫВАНИИ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ТЕРЯЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНОВ
- 3 ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ЛИБО В ГОРЯЧЕМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 60°C ИЛИ ВЫШЕ), ЛИБО В ОХЛАЖДЕННОМ (ОКОЛО 10°C ИЛИ НИЖЕ), ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ХРАНИТСЯ БОЛЕЕ 4-Х ЧАСОВ
- 4 ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ РАЗОГРЕВАЙТЕ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ НИЖЕ 70°C
- 5 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ. НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОЙ ПИЩИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИКАСАТЬСЯ К ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩЕ. ИНФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ НУЖНО ЗАКРЫВАТЬ
- 6 СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В КУХНЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ СОПРИКАСАЛИСЬ С ПРИГОТОВЛЕННЫМИ
- 7 ОХРАНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ПРОЧИХ ЖИВОТНЫХ (В ПЛОТНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ)
- 8 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ «ЗДОРОВУЮ» МАССУ ТЕЛА, ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ ЕЖЕДНЕВНО
- 2 ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО ВОДУ
- 3 ГОТОВЬТЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И ЗАКУСКИ:
  - С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕННЫМ ЖИРОМ, ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ ЖИРОМ
  - С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОЛИ ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ)
  - С НЕБОЛЬШИМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА (ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА)
- 4 ЕШЬТЕ ХОРОШО И РАЗНООБРАЗНО, ВКЛЮЧАЯ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:
  - ЕШЬТЕ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
  - ЕШЬТЕ МНОГО ХЛЕБА И ЗЛАКОВ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ
  - УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
  - ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОСТНОЕ МЯСО, ПТИЦУ, МОРЕПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, СЕМЕНА ИЛИ БОБОВЫЕ
- 5 ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ КАК МИНИМУМ ТРИ РАЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОСОБЕННО ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И ПЛОХОЙ АППЕТИТ
- 6 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД
- 7 ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИТЕ ВЫПИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ
- 8 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ НЕДЕЛИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ  
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО  
ВОЗРАСТА



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ  
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА  
ДОЛГИЕ ГОДЫ!

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)