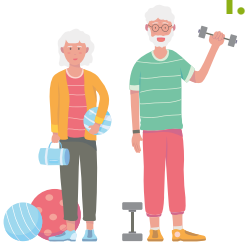
Здоровое питание 60+

С возрастом биологические процессы в нашем организме несколько меняются. Хуже усваиваются полезные вещества, иначе расходуется энергия, замедляется метаболизм.

В пожилом возрасте чувствовать себя комфортно и оставаться в гармонии с телом будет легче, если изменить привычки питания.



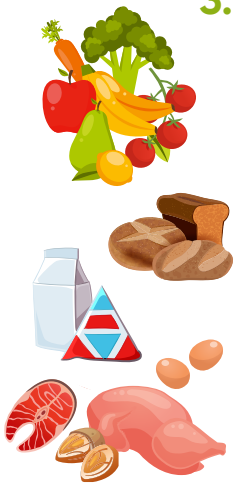
1. Физические нагрузки

Поддерживайте «здоровую» массу тела, сбалансированно питайтесь и будьте физически активны (30 минут в день выполняйте физические упражнения средней интенсивности).

2. Питьевой режим

Пейте достаточно жидкости, особенно простую чистую воду.

Помогут поддержать водный баланс травяные чаи, несладкие компоты, морсы.



3. Разнообразное питание

Питайтесь разнообразно, пусть каждый день на вашей тарелке будет:

- не менее 400 г овощей и фруктов (4-6 порций);
- крупы и хлеб, лучше – цельнозерновые;
- молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- нежирное мясо и птица, яйца, орехи, семена и бобовые.

4. Правильное питание

Выбирайте блюда, продукты, напитки и закуски:

- с минимумом добавленного жира, особенно животного;
- с низким содержанием соли (выбирайте йодированную соль);
- с небольшим добавлением сахара или без него (ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара).

5. Регулярный прием пищи

Ешьте не меньше трёх раз в день. Добавьте несколько лёгких перекусов. Особенно они нужны при недостаточной массе тела и плохом аппетите.

6. Безопасное питание

Следите за безопасностью пищевых продуктов и готовых блюд при покупке, приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд, соблюдайте правила личной гигиены.

7. Комфортное питание

По возможности – принимайте пищу не в одиночестве, а в компании, например, с семьёй или друзьями. Ограничьте употребление солений, копченых продуктов и алкогольных напитков.

Листовка «Здоровое питание 60+», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

здоровое-питание.рф