

«Здоровое питание – основа здоровья».

Что поможет людям в 50+ оставаться здоровыми, несмотря на годы? Еда, хорошо сбалансированное питание, которое включает в себя цельные зерна, фрукты, овощи, постные и растительные белки, и ограничение жирных продуктов для сердечно-сосудистой системы.

Здоровое питание не только поможет держать тело в тонусе, но и сохранит трезвость ума и память.

Люди в 50+ нуждаются в таких компонентах питания:

- **Кальций и витамин Д** - для укрепления костей. Эти компоненты содержатся в молоке, йогурте, твороге, тёмно-зелёных листовых овощах, рыбе и рыбных консервах. Необходимо ограничить потребление сливочного масла из-за содержания большого количества холестерина, который приводит к атеросклерозу.

- **Клетчатка** – для сохранения нормальной функции кишечника – находится в цельных зёрнах, фруктах, овощах.

- **Калий** снижает риск развития высокого АД. Находится в бананах, свёкле, брюссельской капусте, зелени, нектаринах, апельсинах, картофеле, черносливе, тыкве, шпинате, помидорах.

- **Ненасыщенные жиры** – для поддержания работы сердца и других систем организма. Находятся в оливковом масле, грецких орехах, миндале, авокадо.

Сколько калорий можно потреблять в сутки?

В 50+ требуется калорий меньше, чем в молодые годы. С возрастом мышцы теряют тонус, замедляется обмен веществ, лишний вес набирается быстрее. Суточная калорийность рациона зависит от возраста, пола и уровня активности.

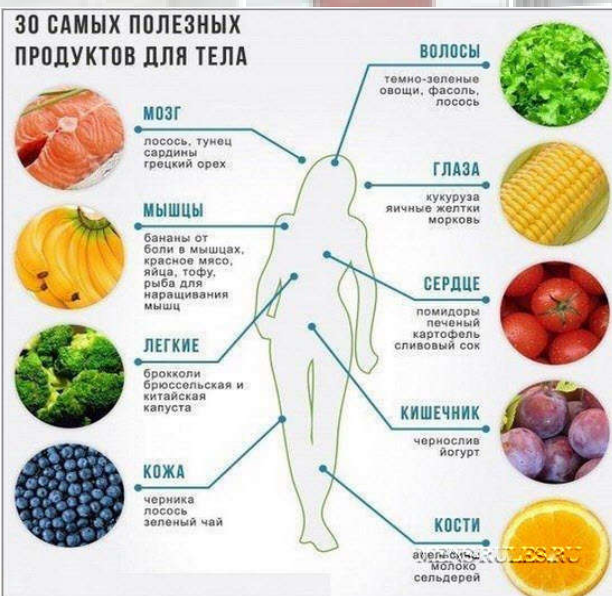
Для мужчин в возрасте старше 50 калорийность такова:

- не активен: 2000 ккал\сутки;
- умеренно активен: 2200-2400 ккал\сутки;
- активен: 2200-2400 ккал\сутки.

Для женщин в возрасте старше 50 калорийность такова:

- не активна: 1600 ккал\сутки;
- умеренно активна: 1800 ккал\сутки;
- активна: 2000-2200 ккал\сутки.

- Питание должно быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



Здоровое питание: советы по разработке хорошо сбалансированного рациона.

Поменять устоявшийся неправильный режим питания – это не так сложно, как кажется. Диетологи рекомендуют ориентироваться на несколько основных принципов, которые помогут создать хорошо сбалансированный план питания. И это будет не только полезно, но и вкусно.

Не пропускайте приёмы пищи. Это приводит к тому, что ваш метаболизм замедляется, что приводит к ощущению вялости и повышает риск неправильного выбора в пользу вредной еды вечером.

Завтрак. Выбирайте хлеб и крупы с высоким содержанием клетчатки, дополните это фруктами и небольшим количеством белка, и получите заряд энергии на весь день.

Для завтрака подойдёт йогурт с мюсли, омлет с овощами, тост из цельнозернового хлеба, фруктовый салат или овсянка с ягодами, грецкими орехами и мёдом.

Обед. Поддерживайте ваш организм в тонусе в течение дня.

В этом поможет цельнозерновой хлеб, белки и клетчатка.

Попробуйте, например, овощи, завернутые в лепёшку из цельнозерновой муки, макароны из твёрдых сортов пшеницы или салат из кинзы с жареным перцем и сыром моцарелла.

Ужин. Завершить день сытно. Попробуйте тёплые салаты из жареных овощей с тостом из ржаного хлеба с сыром, лосось на гриле с острым соусом или макароны с овощами и креветками. Выбирайте сладкий картофель (батат) вместо белого картофеля и, если хотите съесть мясо, то приготовьте его на сухом гриле, а не обжаривайте в масле.

Перекусы. Диетологи рекомендуют делать лёгкие перекусы между основными приёмами пищи. Но убедитесь, что вы выбираете закуски с высоким содержанием клетчатки, которые помогут вам продержаться до следующего приёма пищи. Это может быть горсть миндаля или изюма вместо чипсов и фрукты вместо сладостей. Другие «умные» закуски могут включать в себя йогурт, творог, яблоки и арахисовое масло, а также свежие овощи.

Питайтесь правильно и сохраняйте здоровье и молодость!

Примерное меню на неделю в 50+.

Понедельник.

1-й завтрак. Омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, печёное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное, запечённое с картофельным пюре, компот.

Полдник. Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок.

Ужин. Творожный пудинг, голубцы, фаршированные овощами (готовятся они на растительном масле).

На ночь. Простокваша.

На весь день: 250г хлеба, 30г сахара, 10г сливочного масла.

Вторник.

1-й завтрак. Творожный сырок, каша рисовая молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Фрукты или салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Суп перловый, молочный, биточки с тушёной морковью, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Рыба отварная с капустой на растительном масле, кефир, плов с фруктами, чай, хлеб.

На ночь. Простокваша, булочка.

На весь день: 250г хлеба, 30 г сахара, 10г сливочного масла.

Среда.

1-й завтрак. Салат с мясом, каша гречневая, с растительным маслом, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, или печёное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские со сметаной, бефстроганов с картофелем, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Лапшевник с творогом, биточки из моркови с яблоками, чай с молоком, хлеб.

На ночь: простокваша или кефир с печеньем.

Четверг.

1-й завтрак. Творог с молоком и сахаром, каша рисовая молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Фрукты или салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Борщ вегетарианский на растительном масле, шницель рубленый с гречневой кашей, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Мясо отварное с овощами, пудинг из хлеба со сладкой подливкой, чай, хлеб.

На ночь. Кефир, булочка.

Пятница.

1-й завтрак. Сельдь с овощами и растительным маслом, масло сливочное, каша манная молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, или печёное яблоко.

Обед. Суп-пюре из овощей молочный, мясо отварное, запечённое в картофельном пюре, компот, хлеб.

Полдник. Крупеник с творогом, котлеты морковно-яблочные, чай с молоком, хлеб.

На ночь: простокваша.

Суббота.

Завтрак. Колбаса отварная, каша перловая, чай, хлеб.

Обед. Салат из свежих овощей с растительным маслом, суп овощной вегетарианский со сметаной, мясо с тушёной морковью, кисель, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Пудинг творожный, шницель капустный на растительном масле, суфле яблочное, хлеб, чай с молоком.

На ночь: кефир, булочка.

Воскресенье.

1-й завтрак. Творог с молоком и сахаром, масло сливочное, каша пшенично-тыквенная молочная, чай, хлеб.

2-й завтрак. Салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Свекольник, плов с отварным мясом, компот, хлеб.

Полдник. Отвар шиповника, фруктовый или овощной сок.

Ужин. Рыба заливная. Биточки из моркови с яблоками, чай, хлеб.

На ночь: кефир, печенье.

Департамент социальной защиты населения
Владимирской области



Национальный проект «Демография»
Региональный проект «Старшее поколение»
Социальный проект «Активное долголетие»

ГБУСО ВО «Вязниковский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

«Дом здоровья»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Вязники
2021 г.