**10 принципов здорового питания**

**1. Контролируйте баланс калорий и объем съеденного.**

 В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал. Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками.

**2. Питайтесь регулярно.**Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения.

**3. Следите за разнообразием питания.**Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы

**4. Овощи и фрукты - каждый день.**В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Самый легкий способ получить нужную порцию - заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами каждый раз, когда Вы садитесь за стол для приема пищи.

**5. Ограничьте сахар.**  Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!
**6. Не «пейте» калории**: сок, газировку, чай и кофе с сахаром. В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.
**7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам**, фаст-фуду, колбасам, сосискам. Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира,соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье.

**8. Составляйте меню на неделю**. Ничто так не сэкономит Ваши деньги, время и нервы, как составление еженедельного меню.

**9. Делайте «умный» шоппинг**. Каждый раз, когда идете в магазин, сфотографируйте содержимое холодильника, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.
**10. Сервируйте стол**, создавайте приятную обстановку для приема пищи вместе с семьей и друзьями. Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.

**Потребность в пищевых веществах**

***Потребность в белках -* уменьшения нормы.**

***Потребность в жирах -* ограничивать.**

***Потребность в углеводах -* снижена, надо увеличить потребление клетчатки и пектиновых веществ.**

***Потребность в витаминах –* увеличивать, особенно витамины: С, Р, В12,В6.**

***Потребность в минеральных веществах и их сбалансированность -* необходима в меньшей степени, чем у лиц молодого возраста.**

****

**Потребность в**

**минеральных элементах в сутки**

**Ca - 800 мг. Mg - 400 мг.**

 **K – 800 мг. I - 150 мкг.**

1. Придерживаться принципов здорового образа жизни..

2. Соблюдать режим труда, активного отдыха

и рационального питания.

3. Хочешь не болеть и прожить подольше – двигайся.

4. Несложные физические упражнения и прогулки – необходимы пожилому человеку больше, чем еда.

5. Умеренные и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов - гормонов счастья.

6. Отказ от вредных привычек (курение, потребление алкогольных напитков и др.).

7. Активная работа мозга для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.

8. Активная работа мозга для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.

 

**Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!**

 

ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Узденского района »

Отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста

**Здоровое питание в пожилом возрасте**

**(практические советы)**

г. Узда

ул. Школьная, д. 2

Тел.: 80171860494