

«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.

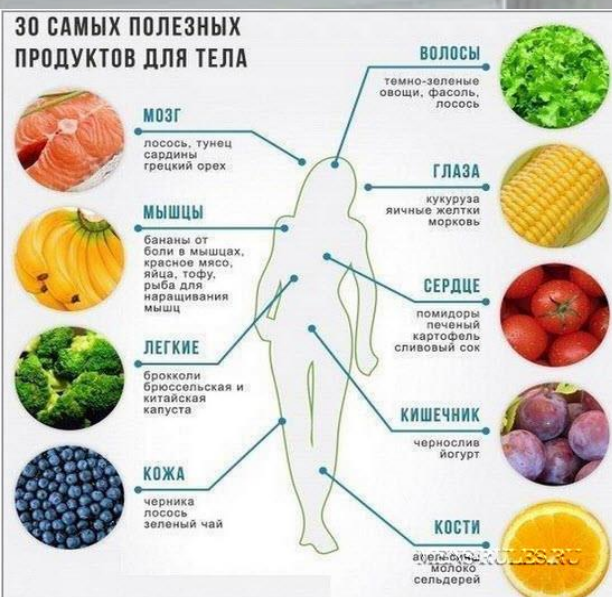
Для мужчин в возрасте старше 50 калорийность такова:

- 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.

Министерство 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
2025 г.