

# 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.

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»



Роспотребнадзор



## 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.

