

Основные принципы здорового питания.

Длительное проживание (часто значительную часть жизни) граждан в стационарных учреждениях социального обслуживания предъявляет определенные требования к планированию и организации питания, разнообразию норм и продуктов.

Для обеспечения сбалансированности и разнообразия питания проживающих, мы учитываем методические рекомендации по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания, соблюдаем количественное содержание среднесуточных наборов согласно постановлению Орловской области № 366 от 5.12.14г.

Питание в нашем интернате 4-х разовое. Энергетическая ценность продуктовых наборов составляет 2900-3200 калорий.

Среднесуточный набор продуктов может отличаться в зависимости от времени года (зима, весна, лето, осень). В рацион включены все группы продуктов: рыба, яйца, различные жиры, овощи и фрукты, молочные продукты, крупяные изделия, мясо, соки.

Питание обеспечивает жизненные функции организма, с пищей доставляется энергия, необходимая для внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Так, проживающие не могут готовить себе еду, поэтому эту роль выполняем мы – работники пищеблока, и мы должны не только обеспечить их организм всеми необходимыми веществами и сбалансированным питанием, но и доставить радость в их жизни своим участием и работой.

Основные принципы и правила рационального питания пожилых людей сводится к ряду особенностей, отличающихся от общих рекомендаций по питанию и вместе с тем схожих с общими правилами здорового питания человека.

Энергетическая сбалансированность питания, т.е. соответствие поступающих с пищей калорий их расходы на энергетические нужды. Это общее правило для всех людей, причем как здоровых так и больных.

Достаточное, адекватное потребностям организма, содержание микронутриентов. С этой целью, помимо включения в суточный набор продуктов, содержащих достаточное количество витаминов, макро- и микроэлементов, необходимо соблюдать и правила кулинарной обработки пищи. При их нарушении содержащиеся в натуральных продуктах их нарушении содержащиеся в натуральных продуктах витамины могут полностью разрушиться. Поэтому нецелесообразно пожилым людям систематически пользоваться консервированными продуктами, концентратами, так как в процессе технологической обработки витамины в них часто разрушаются. Прочное место в питании лиц пожилого возраста должны занять сырые овощи и фрукты. Сырые фрукты и овощи, их соки, а также сухофрукты обеспечивают рацион достаточным количеством минеральных веществ, в частности, солей, калия.

Использование пищевых продуктов и блюд, обладающей легкой переваримостью и усвояемостью, необходимо в связи со снижением активности пищеварительных ферментов. Именно поэтому следует отдавать предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, так как первые легче атакуются ферментами, легче перевариваются и усваиваются. Не стоит часто и понемногу употреблять копчености, грибы и бобовые – эти продукты затрудняют работу пищеварительного тракта.

Важен также привлекательный вид и запах блюд, так в связи с ахлоргидрией (пониженная кислотность желудочного сока) аппетит у людей часто снижен. Нужно шире использовать зелень, чеснок, лук, хрен; они не только улучшают вкус блюда, но и дают организму много полезных веществ: витаминов, минеральных веществ, флавоноидов и других биологически активных веществ.

Большое значение имеет распределение пищи в течение дня по объему и калорийности. Рекомендуется более частое дробное питание - 4-5 раз в день. Утренняя еда должна быть калорийной – 30-35% дневного рациона, обед- 40-45%, а ужин легкий - 15-20% суточной калорийности.

Для людей пожилого возраста очень важно правильно выбрать кулинарную обработку продуктов. Мясо и рыбу предпочтительно употреблять в заварном виде, изредка – обжаренные или запеченные после отваривания.

Учитывая возникшие в организме возрастные изменения, следует пересмотреть некоторые свои привычки в еде и помнить, что молочные продукты, рыба, мясо, хлеб грубого помола, гречневая, овсяная крупа, разнообразные овощи и фрукты, в том числе и в сыром виде, сухофрукты, зелень, морские продукты, растительное масло необходимы ежедневно. В то же время яйца, сладости, мед, кондитерские и мучные изделия, шоколад, какао, кофе, чай следует употреблять в ограниченном количестве, а мясо жирных сортов, мозги, внутренние органы животных, копчености, консервы – лишь изредка и понемногу. И, конечно, совершенно недопустимо частое употребление алкогольных напитков всех видов, нарушение режима питания, переедание.

Суть понятия «здоровое питание» заключается в том, что питание должно не только удовлетворять потребности организма в энергии и пищевых веществах, но и способствовать предупреждению развития хронических инфекционных заболеваний современного человека и сохранению здоровья и долголетия и предупреждения преждевременного старения.