

составила более 3 кг за последний месяц или более 6 кг за последние шесть месяцев.

Адекватная физическая нагрузка и достаточное количество белка замедляет процесс возрастной потери мышечной ткани. Белком особенно богаты молочные продукты, рыба, мясо, яйца, бобовые, орехи и соевые продукты. Отсутствие адекватной физической нагрузки и сидячий образ жизни значительно снижают качество жизни пожилых людей и ухудшают их здоровье. Просто прогулка по району, нетяжёлая работа по дому или в саду благотворно повлияют на их состояние. Также людям пожилого возраста желательно уделять как минимум 2 - 2,5 часа в неделю для физических упражнений, в том числе и силовых тренировок.

Не стоит забывать и о дополнительном приёме витаминов, при этом не надо брать инициативу на себя, лучше проконсультироваться с врачом относительно необходимых препаратов, их дозировок и продолжительности приёма.

**Питайтесь полноценно, безопасно,  
и будьте здоровы!**



**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**«НОВОПОКРОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ»**

**ЗДОРОВАЯ И БЕЗОПАСНАЯ  
ПИЦА ДЛЯ ЛЮДЕЙ  
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**



**ГБУ СО КК «Новопокровский КЦСОН»**  
353020, Краснодарский край,  
ст. Новопокровская, ул. Ленина, 131 А  
тел. (86149) 7-33-69  
E-MAIL: [cso\\_kordon@mtsr.krasnodar.ru](mailto:cso_kordon@mtsr.krasnodar.ru)

ст. Новопокровская  
2023 г.

Люди старшего возраста, относящиеся к группе повышенного риска и зачастую имеющие хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, страдающие от сахарного диабета и других заболеваний, обладают пониженной сопротивляемостью организма и чаще страдают не только от респираторных, но и от острых кишечных заболеваний. Именно поэтому для таких людей особенно важно, чтобы пища готовилась с соблюдением всех необходимых санитарных норм.

### Покупка продуктов

При покупке продуктов для пожилых людей обязательно обращайте внимание **на сроки годности**. Скоропортящиеся продукты, такие как мясо, рыба или предварительно нарезанные овощи, необходимо использовать до даты, указанной на упаковке. **Храниться такие продукты должны в холодильнике или морозильнике**, куда их следует поместить как можно скорее после покупки. В тёплую погоду для транспортировки скоропортящихся продуктов лучше всего использовать сумку-холодильник.

### Приготовление пищи

Всегда тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, а также после прикосновения к сырым продуктам. Обязательно тщательно мойте свежие овощи и фрукты не только перед

употреблением их в сыром виде, но и перед термической обработкой. Все ножи, ложки и разделочные доски должны быть чистыми. Для рыбы, мяса и овощей необходимо использовать разные разделочные доски и ножи. Не используйте кухонные принадлежности, которые соприкасались с сырым мясом или рыбой, для других продуктов. Не допускайте контакта сырых продуктов с готовой пищей.

Пожилые люди **должны исключить** из своего рациона не прошедшие термической обработки мясо, курицу, яйца, рыбу и моллюсков, не пастеризованное молоко и продукты, изготовленные из такого молока.

### Хранение продуктов и готовых блюд

Помните, **идеальная температура** внутри холодильника - **+ 4 °С**. Неиспользованные охлаждённые продукты должны быть помещены обратно в холодильник как можно скорее. **Пожилым людям не стоит употреблять пищу, которая хранилась вне холодильника более двух часов.**

Обязательно учитывайте советы по хранению продуктов, которые производитель размещает на этикетке. Остатки готовых блюд должны храниться в холодильнике не более двух дней. Перед употреблением их необходимо хорошо разогреть.



### **На что ещё обратить внимание?**

Помните, что пожилые люди едят меньше, чем молодые. Поскольку пожилому человеку нужно меньше калорий, очень

важно, чтобы его рацион содержал достаточное количество питательных веществ, к которым относятся белок, кальций, витамины, пищевые волокна и вода.

Болезнь или отсутствие аппетита могут привести к непреднамеренной потере веса у пожилого человека. В этом случае организм начинает использовать запасы не только жировой, но и мышечной ткани, что приводит к развитию саркопении - потере мышечной массы.

Недостаток мышечной массы в пожилом возрасте повышает вероятность падений, приводит к быстрому появлению чувства усталости, негативно влияет на аппетит, ещё больше снижая его, повышает риск развития различных заболеваний, а также тяжесть их течения, увеличивает время, требующееся на восстановление после заболеваний, замедляет заживление ран.

Необходимо срочно обратиться к врачу, если потеря веса у пожилого человека