

ФИЦ питания и биотехнологии разработал принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи разработал принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях.

Специалисты рекомендуют включать в меню больше витаминов и продуктов с пониженной калорийностью, ограничить употребление жиров, сахара, газированных и сокосодержащих напитков, мучных изделий, а также продукции из переработанного мяса. Питаться необходимо чаще и малыми порциями. Для этого следует распределить ежедневное меню на три основных приема пищи и один-два перекуса.

COVID-19



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витамино-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)



ЗАВТРАК
Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты
Напитки: чай, кофе, какао

2й ЗАВТРАК
Орехи, фрукты, сыр
Напитки: сок

ОБЕД
Первое горячее блюдо, блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи
Напитки: сок, компот, кисель

ПОЛДНИК
Свежие фрукты, сухофрукты
Напитки: Настой шиповника, компот, кисель

УЖИН
Блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром (крупяной, овощной), свежие овощи
Напитки: чай

НА НОЧЬ
Кефир или йогурт

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокосодержащие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд, Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приема пищи и 1-2 перекуса.

(официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <https://rospotrebnadzor.ru/>)