|  |  |
| --- | --- |
|  **Пища должна вызывать аппетит**У пожилых людей аппетит часто понижен, поэтому важно, чтобы блюда, которые вы ставите на стол, имели привлекательный вид. Нужно шире использовать зелень, чеснок, лук, хрен: они не только улучшают вкус блюд, но и снабжают организм полезными веществами: витаминами, фитонцидами, минеральными веществами и т.д. **Для профилактики атеросклероза и регуляции функций пищеварительных органов** целесообразно употреблять систематически лук и чеснок. Народная мудрость гласит: лук — от семи недуг, а у народов Востока есть поговорка: лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь.**Категоричное «нет» в рационе пожилых людей.** Все полуфабрикаты, колбасы, газировки должны быть строго исключены из рациона. Алкоголь допустим, но в очень умеренных количествах. Самое оптимальное - бокал сухого вина. Употреблять поваренную соль лучше по минимуму - лишняя соль лишь поможет развитию пороков сердца. Однако, важно понимать, что рацион должен быть разнообразным, чтобы не вводить организм в состояние стресса. **Старение** – это естественный процесс нашего организма. Происходит замедление некоторых физиолого-биохимических реакций, понижается устойчивость к внешним воздействиям.Пищеварительная система не является исключением и тоже начинает хуже работать у пожилых.Нужно понимать, что с возрастом надо больше заботиться о себе, и о том, что едите и особенно о режиме и количестве потребляемой пищи.**Основные принципы питания*** желательно строго соблюдать режим питания, каждые 3-4 часа по 3-5 раз в день, небольшими порциями.
* сбалансированное и разнообразное питание, для того, чтобы все необходимые полезные вещества в вашем меню, поступали в организм.
* Белки, жиры, углеводы в меню старых людей должны быть ежедневно в достаточном количестве.
* За 20 минут до еды выпивайте чистую воду, 100-200 мл.
* Если имеются проблемы или особенности с некоторыми внутренними органами, то соблюдайте рекомендации вашего специалиста.

   В жизни  | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ******«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»*** **Рекомендации по питанию**  **пожилых людей** **Журнал для пожилых_2** ***с.Пировское 2019 г.*** **Рекомендуемая пища.**1. Рекомендуется кушать старым людям рыбные и мясные блюда, жирную пищу и жиры необходимо в первой половине дня съедать.
2. Во время ужина, сокращайте до минимума количество соли и включайте в рацион молочные продукты, т. к. они в период сна ослабляют работу желудочных желез. Физиологически системы, когда вы спите – не изменяются из-за молочных продуктов. Рыба, мясо, соленая еда не очень хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему и дыхательную у старых людей.
3. Желательно частое употребление овощей: огурцов, помидор, укропа, редиса, капусты и т.д.
4. Молочная продукция, следующая: маложирное молоко 0,5-1,5%, нежирная сметана 5-10%, кефир, нежирный сыр, творог обезжиренный или 2%.
5. Разнообразие максимальное пищи и ингредиентов. Не кушайте одно и то же каждый день.
6. Если вы любитель кофе, то уменьшите количество. Лучше пейте зеленый чай или черный. Полезными для старых людей являются овощные соки, фруктовые, ягодные.
7. Набор лишнего веса и ожирение должны вас обеспокоить. Сокращайте мучные изделия, сладкое, жирную сметану, топленое и сливочное масло.
8. Полезный жир омега-3 включайте в свой рацион, норма жира 30-70 грамм в сутки. Омега-3 ускоряют обмен веществ, поднимает общий тонус.
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Как стать участником программы?** Слушателем может стать любой гражданин Российской Федерации из числа пенсионеров, заполнивший заявление и анкету (в порядке очередности)-    **Уважаемые жители села Пировское.** **Приглашаем Вас принять участие в районном проекте «Активное долголетие»!****Цель университета:** сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста.Задачи:- создание благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования людей пожилого возраста;- использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для воспитания молодежи; - Привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста;- адаптация людей пенсионного возраста в современном мире;- создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ******«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»*** **C:\Users\Ольга Юрьевна\Desktop\ActivD.jpg** ***с.Пировское 2018 г.*****Факультет – отделение университета, обеспечивает обучение слушателей по направлениям: «Здоровый образ жизни», «Культура и искусство»** Занятия в университете проводятся в виде лекций, консультаций, семинаров, практических занятий, заседаний круглого стола, лекций – дискуссий, самостоятельной работы В университете устанавливается очная форма обучения. Общая продолжительность обучения в составляет один ученый год Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий в один учебный день должна составлять не более двух академических часов. По результатам обучения слушателю выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие». |