**28 ноября – 4 декабря –**

**Неделя укрепления здоровья и**

**поддержания физической активности с**

**реди людей с инвалидностью**

Для человека, который имеет инвалидность, восстановление и укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжких последствий.

Кроме того, у людей с ограниченными возможностями выше нагрузки на организм. В связи с этим тема здорового образа жизни для нихявляется актуальной.

Принципы формирования рациона питания включают:

* удовлетворение потребности в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
* сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
* адекватная возрасту и состоянию здоровья технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции, сохранность пищевой ценности всех продуктов;
* учет индивидуальных особенностей людей с ограниченными возможностями (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд) с учетом состояния здоровья;
* исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у лиц с хроническими заболеваниями или функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание);
* использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения;
* обеспечение безопасности питания.

Не рекомендуется заправлять салаты майонезом или сметаной.

В качестве вторых блюд лучше использовать припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки.

На гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Не стоит забывать, что хороший сон – залог здоровья. В это время организм отдыхает и восстанавливает силы. Продолжительность сна должна быть не менее 7 часов. Рекомендуется вставать и ложиться в одно и то же время.

http://12.rospotrebnadzor.ru/press\_center/healthy\_nutrition/-/asset\_publisher/tfE7/content/28-ноября-–-4-декабря-–-неделя-укрепления-здоровья-и-поддержания-физическои-активности-среди-людеи-с-инвалидностью#:~:text=28%20ноября%20–%204%20декабря,возможностями%20выше%20нагрузки%20на%20организм