

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



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ 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 (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

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



Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (в зависимости от пола, возраста, уровня физической активности)

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