

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Особливості харчування влітку

Коли, як ні влітку отримати заряд бадьорості та здоров'я на багато місяців вперед користуючись овочево-ягідним розмаїттям? Тож, скористайтеся нашими порадами щодо правильного харчування в цю чудову пору року:

Як правильно скласти раціон літнього сезону

■ **Скоротіть калорійність страв:** влітку організм людини потребує менше калорійної їжі: підвищення температури повітря на 10*С призводить до прискорення хімічних реакцій в організмі удвічі, при високих температурах покращується засвоєння кисню клітинами та зменшуються загальні енергетичні потреби. При кожному підвищенні t* на 10* скоротіть кількість калорій на 5-10%.

■ **Приблизний раціон літнього харчування:** 25% жирів(з них 2/3 рослинних), 55% білків(співвідношення 50 на 50 рослинні та тваринні білки), 17% вуглеводи.

■ **влітку віддавайте перевагу** легким овочевим супчикам, окрошкам та відмовитесь від борщів та міцних бульйонів. Не слід вживати у спеку жареної риби, м'яса, жирної їжі. Натомість, краще вживати курятину, відварену печінку, рибу з овочами, морепродукти. На гарнір стануть в нагоді овочеві салати, заправлені сметаною, рослинним маслом. Якщо вже дуже спекотно, час від часу можна замінити обід з 3х страв на фрукти та овочі. Їжте потроху, але частіше, іноді основний прийом їжі можна перенести на період, коли спека вщухне.



Які напої та в якій кількості краще пити влітку

■ **Пильно стежте за кількістю спожитої рідини:** щоб гарно почуватися, особливо пильно стежте за кількістю спожитої рідини. Зневоднення під час спеки вельми небезпечне. Під час спеки рекомендується вживати 100-200мл рідини щогодини. Найліпше втамовувати спрагу простою водою, мінеральною (негазованою) водою, зеленим чаєм без цукру, компотами. Слід зауважити, що людям, які мають хворобу нирок, серцево-судинні захворювання, не слід вживати велику кількість рідини.



Запас яких мікроелементів потрібно поповнювати у спеку

■ **В достатній кількості вживайте фрукти та овочі:** разом з виділенням поту наш організм втрачає вітаміни та мікроелементи, в результаті чого послаблюється імунітет, розвивається вітамінна недостатність, ми відчуваємо кволість. Вітаміни та мікроелементи є необхідними для людини, оскільки вони не синтезуються (або практично не синтезуються) клітинами організму, тому запас їх необхідно постійно поповнювати. Для цього, потрібно в достатній кількості вживати сезонні фрукти, ягоди, овочі та приготовлені з них свіжі соки, морси а також трав'яні чаї (з м'яти, шипшини тощо).



■ **Найбільша небезпека та прикрість, яка чатує на нас у період підвищення температури – харчові отруєння.** Саме в цей період створюється сприятливі умови для життєдіяльності мікроорганізмів, збудників кишкових інфекцій, найгостріші – холера, черевний тиф, вірусні гепатити А і В, дизентерія, ботулізм, сальмонельоз, стафілококові отруєння тощо.

Для запобігання харчовим отруєнням дотримуйтесь правил:

- не купуйте продуктів в місцях, не призначених для торгівлі;
- не купуйте несертифіковану продукцію;
- звертайте увагу на термін придатності продуктів; чи зберігаються вони в холодильнику(t^* не вище 6^*C);
- перед вживанням ретельно мийте овочі, фрукти, ягоди під проточною водою;
- готові страви довго не зберігайте; сирі та готові продукти зберігайте окремо;
- готуйте їжу для дітей молодшого віку тільки на один прийом;
- салати вживайте лише свіжоприготовлені;
- перед їдою обов'язково мийте руки з милом;
- не пийте сирі води з відкритих та необлаштованих джерел.
- зберігайте харчові продукти в місцях, не доступних для гризунів і комах.

При появі симптомів харчового отруєння не займайтесь самолікуванням, негайно зверніться до лікаря, бережіть своє здоров'я!

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Вінницької області спільно з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації**