

## ПИТАНИЕ: ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ ПИЦЦЫ



Под редакцией Правительства области Эмилия-Романья - Генеральной дирекции здравоохранения и социальной политики – Служба планирования и развития общественных услуг и здравоохранения – Отдел пожилых и инвалидов в рамках мероприятий интегрированного проекта, направленного на легализацию и повышение квалификации домработниц, ухаживающих за престарелыми и инвалидами

Тексты разработаны при сотрудничестве:

**Federica Aleotti** Психолог - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Реджо Эмилия

**Maria Grazia Battistini** Помощник на общественных началах - Коммуна Чезена (Форли-Чезена)

**Silvia Belletini** Ответственный за мероприятия общественной помощи - Служба помощи престарелым (SAA) г. Модена

**Susanna Beltrami** Ответственный за мероприятия общественной помощи - Служба помощи престарелым (SAA) г. Модена

**Andrea Fabbo** Врач-гериатр - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Модена, округ г. Мирандола (Модена)

**Agnese Fabbri** Медсестра - Отделение гериатрии - покой длительного лечения после острых приступов и широкомасштабной реабилитации - Больница S.Orsola-Malpighi г. Болонья

**Diana Gavioli** Санитарный помощник - Местное здравоохранительное предприятие (AUSL) г. Модена, округ г. Мирандола (Модена)

**Saadia Lafhimi** Языковой и культурный референт - Комиссии по равным возможностям «Mosaico» района г. Баццано (Болонья)

**Letizia Lambertini** Координатор комиссии по равным возможностям «Mosaico» района г. Баццано (Болонья)

**Y commissione pari opportunità**  
**mosaico** zona bazzanese



**Eliana Lombardi** Реабилитационная терапия - Отделение гериатрии - покой длительного лечения после острых приступов и широкомасштабной реабилитации - Больница S.Orsola-Malpighi г. Болонья

**Mohammed Louhui** Президент AMIL - Ассоциации языковых и культурных референтов г. Болонья

**Marinella Richeldi** Ответственный руководитель общественной службы г. Модена

**Eros Rilievo** Ответственный за общественные услуги - Модена-Повышение квалификации (Модена)

**Sara Saltarelli** Помощник на общественных началах - Общественный кооператив «Dolce» г. Болонья

**Chiara Scarlini** Помощник на общественных началах - Коммуна Мирандола (Модена)

**Roberta Sordelli** Главная медсестра хирургического отделения - Больница г. Баццано (Болонья)

**Координатор проекта:**

**Simonetta Puglioli** Отдел пожилых и инвалидов области Эмилия-Романья

**Перевод, иллюстрации и печать:**

Tracce s.r.l.

Брошюру на итальянском языке и перевод на русский - польский - английский - арабский - румынский - французский - испанский и албанский язык можно скачать с сайта в интернете:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - отдел престарелые (anziani).

# ПИТАНИЕ: ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ ПИЦЦЫ

## Основные правила гигиены и качества продуктов питания

*(хранение и приготовление)*

Сегодня в каждом доме имеются газовая плита и холодильник. Это - бытовые приборы первой необходимости в наших климатических условиях, помогающие (к сожалению, не всегда) предотвратить **опасность пищевых инфекций** (rischio di infezioni).

Прежде, чем приступить к приготовлению более или менее сложных блюд, нужно тщательно вымыть руки; поверхность, с которой соприкасаются продукты, необходимо многократно протереть, удалив с нее даже малейшие следы моющего средства.

По окончании принятия пиццы надо сразу же вымыть посуду и столовые приборы и - желательно это делать каждый вечер - вынести мусор, не оставляя «пиццы» для насекомых, которые могли бы быстро оккупировать кухню. Из этих же соображений необходимо удалить также и влагу.

**Макаронные изделия** (pasta), **мука** (farina), **сахар** (zucchero), **крупы** (legumi secchi), должны подаваться только в обработанном и приготовленном виде, но это еще не все; очень важно уметь правильно хранить продукты, что поможет предотвратить вероятность появления и развития в упаковках **личинки насекомых** (larve di insetti). Не следует делать большие запасы таких продуктов, если они не расфасованы в вакуумную упаковку.

Советуем также не открывать одновременно более двух упаковок, а уже открытые упаковки надо хранить в холодильнике. Содержание таких продуктов, как макаронные изделия, мука и др. в закрытых **стеклянных банках** (vetro), а не в картонных или пластмассовых упаковках, может позволить продлить срок их хранения. Таким образом, можно наилучшим образом варьировать стол Вашего подопечного.

**Мясо** (carne) и **рыбу** (pesce) необходимо хранить в холодильнике, при этом рекомендуется использовать их в течение 48 часов с момента покупки. Эти продукты должны быть хорошо проварены.

**Яйца** (uova) также надо хранить в холодильнике, на их упаковке указана дата, в течение которой они подлежат употреблению. Не



следует употреблять в пищу сырые яйца, а также яйца, происхождение которых неизвестно. В случае, если на скорлупе имеются следы помета, яйцо следует выбросить; так же надо поступить и в том случае, если белок или желток изменили цвет или запах.

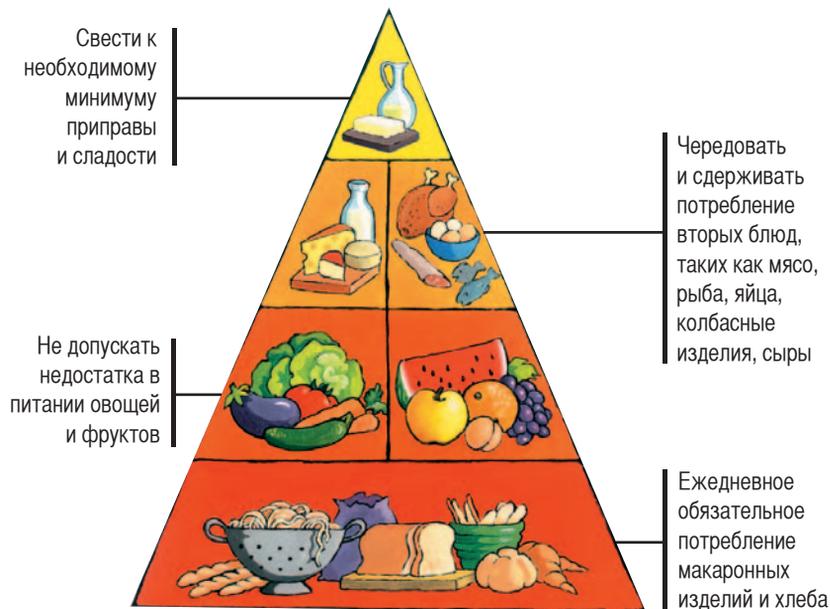
**Овощи** (verdura) и **фрукты** (frutta) употребляются в пищу **в сыром** (crude) или **вареном виде** (cotte), предварительно вымытыми. В продаже имеются специальные хлорсодержащие средства для мытья овощей и фруктов, которые при правильном разведении в воде дают большую гарантию для здоровья потребителя.

**Сыры** (formaggio) также хранятся в холодильнике, не рекомендуется использовать в пищу те сыры, происхождение которых неизвестно.

Что касается **соусов** (salse), **варенья** (marmellate), **консервов в масле** (sottoli)... лучше не использовать консервы домашнего приготовления, так как они могут оказаться рассадниками инфекций, в том числе и смертельно опасных. В случае, если купленные в магазине консервы забродили или закисло (газообразование, вздутие), их необходимо выбросить.

## ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Питание должно быть сбалансированным и разнообразным, во избежание риска **недостатка** (carenze) некоторых важных для нашего организма питательных веществ.



Для того, чтобы разнообразить стол, различные продукты питания разделены по категориям, внутри которых эти продукты имеют одинаковую пищевую ценность и, следовательно, взаимозаменяемы: необходимо присутствие в ежедневном питании хотя бы одного продукта каждой группы.

**1° группа: мясо** (говядина, баранина, курица и др.), рыба и яйца, исключая продукты растительного происхождения; эти продукты содержат белки и жиры животного происхождения, железо, витамины группы В (в частности, витамин В 12);

**2° группа: молоко** (latte), сыры и йогурт; это продукты, богатые белками, кальцием и витаминами группы В;

**3° группа: крупы** (cereali) – пшеничная крупа, ячмень, рис, кукуруза и проч. и **картофель** (patate): эти продукты богаты содержанием крахмала и, следовательно, «сахара», а также белками, хотя и не лучшего качества; эта группа продуктов представляет собой готовый «энергетический запас» для физической деятельности;

**4° группа: зернобобовые:** это необходимый источник железа, необходимой для работы кишечника **клетчатки** (fibre), белков хорошего качества, минеральных солей;

**5° группа:** представлена **жирами** (grassi) кулинарными или приправами и подливами животного (сало, сливочное масло, сливки, жир) или растительного происхождения (оливковое масло, маргарин, кукурузное масло, подсолнечное, арахисовое и проч.); учитывая вред, который они могут нанести здоровью (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и т.п.), их потребление необходимо свести к минимуму;

**6° группа: фрукты и овощи зеленого или желто-оранжевого цвета:** высокое содержание витаминов (особенно витамин А), минералов и клетчатки (шпинат, салат, морковь и др.);

**7° группа: овощи и кислые фрукты** (напр., капуста и цитрусовые): богаты витаминами А и С, минералами и клетчаткой.

Дневное количество приемов пищи у здоровых людей варьируется в зависимости от привычек и вида выполняемой деятельности и насчитывает от трех до пяти раз в день. Это три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин, легкий второй завтрак во второй половине утра и полдник. При этом, если количество приемов пищи может варьироваться, количество отдельных потребленных продуктов должно оставаться постоянным:

**белки:** содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, молоке... должны составлять 13-15% ежедневно принимаемой пищи;

**глюциды или углеводы:** содержатся в макаронных изделиях, хлебе, сухариках - должны составлять около 60% ежедневно поглощаемых калорий, причем только малая часть их должна поставляться простыми сахарами, содержащимися в сладостях, фруктах, печенье и проч.;

**Липиды или «жиры»:** содержатся в растительных и сливочном маслах, мясе, сырах; составляют 25% принимаемой пищи, необходимо отдавать предпочтение жирам растительного происхождения (оливковое масло).

Кроме того, питание должно быть сбалансировано в течение дня: утром требуется большее количество готовой энергии; поэтому, завтрак обычно богат глюцидами. Вечером же организм готовится ко сну, поэтому ужин не должен быть тяжелым, чтобы избежать поднятия кислоты из желудка в пищевод, **тошноты** (pausea), ощущения тяжести в желудке.

Липиды  
или жиры  
5%

белки  
13-15%



глюциды или  
углеводы  
60%

У пожилых людей часто наблюдаются проблемы со здоровьем, которые, хотя и не зависят напрямую от функционирования пищеварительного аппарата, тем не менее, связаны с неправильным питанием (сосудистые заболевания, приступы подагры...), поэтому, было бы правильным согласовать с врачом наиболее подходящую данному человеку диету, распределив затем питание в течение дня, учитывая требования здоровья и вкусов индивидуума.

## Правила правильного питания

Сегодня нам доступны самые различные продукты питания в любое время года; однако это вовсе не означает, что эти продукты всегда «хорошие». Когда фрукты и овощи созревают в естественных условиях, в саду или в поле - именно тогда они содержат наибольшее количество **витаминов и минералов** (vitamine e minerali) и являются наиболее полезными. Если вам неизвестно, в какое время года какие овощи и фрукты поспевают, об этом можно спросить у вашего подопечного (если он имеет об этом знания), кроме того, можно обратиться с этим вопросом к родственникам или соседям, либо к продавцу магазина, где вы делаете покупки.

**Привычки - традиции** (abitudini – tradizioni) - **культура**. Если верно утверждение, что многие болезни нашего времени – это следствие неправильного питания, верно и то, что мы не вправе утверждать, что те, кто счастливо дожил до старости, всегда неправильно питались.

При появлении различных заболеваний может возникнуть необходимость в определенном типе питания, вызванная состоянием здоровья или необходимостью ухода, однако при введении такого питания, надо стараться донести эту необходимость, прежде всего до того человека, за которым вы ухаживаете. Хорошее взаимодействие с врачом и местными социальными службами помощи могут и в этом случае помочь увязать требования здоровья с местными традициями; например, цуккини, вместо того, чтобы жарить на масле, можно приготовить без масла, на раскаленной плите, и затем заправить их; **рагу** (ragù) (широко распространенный болонский соус, приготовленный из мясного фарша) можно приготовить и без сливок и сливочного масла и т.д. Термин «правильное питание» – это не синоним недостаточного питания, и тем более **безвкусной** (sapore) пищи. Приготовленные блюда должны быть аппетитными и нравиться пожилому человеку, а прием пищи должен всегда быть удовольствием, а не навязанной необходимостью. Во избежание



возможных отказов от пищи, уместно согласовывать меню с учетом вкусов, привычек, традиций и заболеваний пожилого человека, привлекая его, в силу его возможностей, к процессу приготовления пищи.

## **Контроль и помощь при приеме лекарственных средств**

Помощница по дому, вместе с лечащим врачом и родственниками своего подопечного, может составить **памятку** (pro-memoria), указав в ней время приема и количество принимаемых медикаментов. Кроме того, она должна проверить сроки их годности, указанные на упаковке, как в момент покупки, так и приема, следить за хранением медикаментов в надежном, прохладном и сухом месте.

## **Физиологические отправления:**

Наблюдение за такими физиологическими отправлениями, как рвотная масса, моча, кал, мокрота, крайне важно для здоровья человека, за которым вы ухаживаете, необходимо внимательно наблюдать за этими отправлениями и сообщать врачу о любых их изменениях.

## Диетическое рагу

*Триста граммов говяжьего фарша, пол-луковицы, половинка моркови, половинка стебля сельдерея. Полстоловой ложки тройного концентрата томата (томатной пасты) или 150 г. томатного пюре. Немного натурального оливкового масла, вода, соль.*

Налить на сковороду две-три столовые ложки масла; мелко порубить лук, морковь и сельдерей. Полученная смесь должна быть настолько мелкой, чтобы было невозможно различить исходные ингредиенты, эту операцию удобно проводить специальной сечкой или специальным ножом, который в Болонье называют "coltella"; в любом доме обязательно имеется один из двух этих предметов, достаточно попросить, чтоб вам его показали. Овощная смесь кладется на сковороду с налитым на нее маслом и ставится на очень слабый огонь, сковорода накрывается крышкой, овощи, выделяя влагу, готовятся в этом водяном пару, а не жарятся на масле. Время от времени необходимо помешивать смесь деревянной ложкой во избежание ее подгорания, не давая ей приставать к дну сковороды. Как только овощи станут прозрачными, в смесь добавляется мясной фарш, огонь газовой горелки надо прибавить, время от времени помешивая смесь! Как только фарш равномерно обжарился, добавить томатную пасту и стакан воды, горелку привести в положение минимального пламени, варить рагу на медленном огне как минимум три часа, время от времени помешивая его и добавляя воды во избежание пригорания. Если у вас нет тройной концентрированной томатной пасты, можно использовать томатное пюре. Постоянно следите за тем, чтобы рагу не пристало к дну сковороды. Конечный результат – достаточно густой соус не слишком красного цвета, которым и заправляются макаронные изделия.

Приятного аппетита!!!

*Ввиду того, что этот соус не жирный, не забудьте заправить макаронные изделия ложкой оливкового масла, в противном случае они слипнутся и не вберут в себя рагу.*





 Regione Emilia-Romagna  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI  
[www.emiliaromagnasociale.it](http://www.emiliaromagnasociale.it)