



РДА уже публиковала специальные [рекомендации для людей с диабетом](#) .

Роспотребнадзор выпустил специальные [Рекомендации по питанию в самоизоляции](#)

. 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. Также ранее были выработаны

[Рекомендации по питанию пожилых людей](#)

[Подробнее...](#)