

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...