Что это такое?

Диета с облегченным питанием – это сбалансированное с точки зрения питательных веществ меню для взрослых, ищущих диету с пониженным содержанием калорий, натрия, жиров и добавленного сахара. Такая диета может способствовать контролю веса. Она также помогает контролировать такие заболевания, как:

- гиперлипидемия,
- сахарный диабет,
- гипертония,
- заболевание печени,
- застойная сердечная недостаточность,
- отек,
- ожирение и (или)
- метаболический синдром.

Здоровый образ жизни

Образ жизни – решение, которое принимает для себя каждый человек. Здоровый образ жизни – это разумный выбор, который можно рассматривать как путь, начинающийся с вас и включающий здоровое питание и физическую активность. DOC (Department of Corrections, Департамент исправительных учреждений) может предоставить некоторые инструменты,
но вы сами контролируете свой образ жизни, сегодня и завтра. Если у вас нет ограничений, старайтесь уделять физическим упражнениям 30-60 минут каждый день. Физическая активность может включать в себя в основном ходьбу. Избегайте регулярного употребления продуктов из продовольственных магазинов, которые могут свести на нет пользу здорового питания.

Выбор товаров в продовольственном магазине: продовольственный магазин не может обеспечить все элементы сбалансированного питания. При покупке продуктов в продовольственном магазине выбирайте продукты с низким содержанием натрия, жира, добавленного сахара и калорий. Варианты продуктов для здорового питания включают овсяные хлопья, коричневый рис, цельнозерновые хлопья, арахисовое масло, орехи (особенно несоленые), газированную воду и другие напитки без сахара, а также специи и приправы с низким или нулевым содержанием натрия.

600-BR008r (R. 11/2025)

Диета с облегченным питанием

Информация и рекомендации по питанию для заключенных

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Краткий обзор калорий

	Для мужчин	Для женщин
Облегченное питание	примерно 2100	примерно 1600
Основная диета	2600-2900	1800-2100

Это средние ежедневные количества в течение 4-недельного цикла меню

Что это за диета?

Эта диета основана на более низком уровне калорий, чем основная, поэтому в нее включено меньше порций некоторых групп продуктов. По возможности используются продукты с пониженным содержанием натрия. Она исключает высококалорийные и сладкие продукты, такие как десерты. В диете используется много постного белка, цельнозерновые продукты, фрукты, овощи
и другие компоненты здорового сбалансированного питания.

Как начать

Чтобы получить диету с облегченным питанием, заполните форму в этой брошюре и отправьте ее в медицинскую службу. Уполномоченный представитель медицинской службы выдаст HSR (Health Status Report, Отчет о состоянии здоровья).

Если вам уже назначена другая диета, вы не сможете выбрать меню с облегченным питанием.

Соглашение и форма запроса на диету с облегченным питанием

1. При соблюдении диеты с облегченным питанием берите в столовой только поднос с облегченной пищей. Диета будет прекращена, если вы берете поднос с основной диетой.
2. Закупки в магазине. Покупая продукты в магазине, выбирайте только те продукты, которые являются частью сбалансированного рациона, как описано в этой брошюре.
3. Физическая активность. Если у вас нет ограничений, старайтесь уделять физическим упражнениям 30-60 минут каждый день. Это может включать в себя в основном ходьбу.

Форма запроса

Имя и фамилия: _____

Номер DOC: _____

Жилой блок: _____

Дата: _____

Подпись: _____

Подписываясь, вы соглашаетесь следовать вышеуказанному соглашению.