

Плоды трудов

Урожай на славу!

Во Дворце культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе прошёл традиционный праздник «Дары осени»



Мероприятие для пенсионеров Группы ОАО «ММК», организованное ветеранской организацией предприятия, собрало так много участников и групп поддержки – представителей двенадцати цехов – что Дворец едва вместил всех желающих показать и посмотреть садовые шедевры.

Благоухание цветов, аромат пирогов, дразнящие запахи салатов и солений, дурман домашних напитков встречали гостей ещё на подходе к залу, где проходил праздник. Садоводы представили плоды своих трудов в номинациях «Овощи-фрукты», «Заготовки», «Выпечка», «Напитки», «Художественное фото».

Давние коллеги, объединившись по производственному принципу, оформили выставку, накрыли столы и подготовили культурную программу, используя все жанры, кроме скучных

– Я в саду – как на войне. Достается всей семье, – признавались в речёвке труженицы Объединённой сервисной компании.

– Старость придёт к нам, а нас дома нет, – вторили им частушкой садоводы кислородно-конвертерного цеха, намекая, что прячутся от возраста на грядках.

– Выросла морковь к сезону – сарафанчик по фасону, – посвящали оду корнеплоду огородники горно-обогатительного производства.

За столами делились рецептами и угощением, на выставке записывали рекомендации по уходу за рассадой – в общем, и чакры почистили, и опытом обменялись. Победители во всех номинациях получили подарки.

© Дмитрий Рухмалёв

Алла Каньшина

Рацион

Не хлебом единым

Диетологи советуют россиянам налегать на фрукты и овощи

Минздрав утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания.

Рациональные нормы потребления были впервые разработаны в 2010 году при подготовке доктрины продовольственной безопасности. Основой для них послужили нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ, утверждённые в 2008 году. Сейчас «рациональные нормы» частично пересмотрены.

В нормах 2010 года указывались два значения – верхнее и нижнее. Для хлебных продуктов это было 95–105 кг на человека в год, для молочных – 320–340, для мясных – 70–75, для овощей – 120–140, для фруктов и ягод – 90–100, для рыбы и морепродуктов – 18–22, для картофеля – 95–100. Сахара одному человеку рекомендовалось потреблять от 24 до 28 кг в год, растительного масла – от 10 до 12 кг, соли – 2,5–3,5 кг, яиц – 260 штук на человека в год. И оно

осталось неизменным в отличие от остальных позиций.

В нынешних рекомендациях указаны точные нормы. Хлеба и хлебных продуктов россиянам предлагают потреблять 96 кг в год, что несколько ниже среднего значения, утвержденного в 2010 году. Потребление картофеля рекомендовано тоже чуть сократить – до 90 кг. Меньше стало в рекомендуемых нормах молока и молочных продуктов – 325 вместо 330 (среднее значение норм 2010 года). В новом документе рекомендована норма в 24 кг сахара, то есть решили остановиться на нижнем пределе.

Напротив, рыбы и морепродуктов россиянам рекомендуется потреблять больше – 22 кг в год. То же касается овощей и бахчевых (140 кг), фруктов и ягод (100 кг) и растительного масла (12 кг в год). Соли рекомендуют употреблять 4 кг.

По мясопродуктам в нынешней редакции документа за норму взяли 73 кг на человека в год. Это среднее значение между показателями 2010 года, но изменилась рекомендуемая структура потребления разных видов мяса. Говя-

дины советуют есть меньше – 20 кг против точно указанных в 2010 году 25. Потребление остальных видов мяса рекомендуют, наоборот, увеличить: свинины – с 14 до 18 кг в год, баранины – с 1 до 3 кг, птицы – с 30 до 31 кг.

При подготовке новых рекомендаций учитывались статистические данные о том, какие продукты в последние годы в России стали потреблять больше, а какие меньше.

– Это требуется для обеспечения населения продуктами питания. В нынешней редакции уточнен ассортимент, поскольку этого требует Минсельхоз для планирования посевных, – пояснила старший научный сотрудник НИИ питания Анна Сафронова. Она подчеркнула, что это нормы «среднего человека» по расчётам половозрастных групп населения. Общая энергетическая ценность этого рациона с 2010 года не изменилась и составляет 2,3–2,4 тысячи ккал в сутки. Этого достаточно для мужчины в возрасте 30–40 лет, не занятого физическим трудом, или для женщины того же возраста при средних физических нагрузках.

Глеб Ларин

Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов (на человека в год)

	2010 год	2016 год
Хлебобулочные изделия 	95–105 кг	96 кг
Молочные продукты 	320–340 кг	325 кг
Мясопродукты 	70–75 кг	73 кг
Овощи 	120–140 кг	140 кг
Фрукты и ягоды 	90–100 кг	100 кг
Рыба и морепродукты 	18–22 кг	22 кг
Картофель 	95–100 кг	90 кг
Сахар 	24–28 кг	24 кг
Растительное масло 	10–12 кг	12 кг
Соль 	2,5–3,5 кг	4 кг