

FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
"Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità".

Рекомендации и советы для центров приёма



Предложить минимальное
недельное потребление рыбы и
бобовых: 450 г рыбы и 450 г
варёных бобовых (например,
консервированная фасоль или
замороженный горошек) либо по
150 г сухих продуктов каждого
вида

Предложить недельное
ограничение на потребление
мяса и яиц: не более 4 яиц и 500
г мяса (белого и красного) на
человека.

Рекомендуется оснастить
квартиры кухонными весами



Рекомендуется оснастить
квартиры пароваркой для
приготовления на пару.

FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
"Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità".

Рекомендации и советы для центров приёма

Учитывать не более 4 столовых ложек
масла в день на человека, то есть всего
40 мл растительного масла и оливкового
масла экстра вирджин (всегда лучше
предпочитать оливковое масло первого
отжима).



Для заправки овощей учитывать по 1
чайной ложке масла на человека (5 мл),
то есть на 70 человек потребуется 350
мл масла.



Готовить порционно и с учётом
количества (например, если 70 гостей –
максимум 100 г риса/пасты на человека,
то всего 7 кг).

Установить максимальное количество
дополнительные порции, например,
только 1 дополнительная порция,
которая должна быть частью порции, а
не целой порцией (если готовить с
учетом количества, не должно быть
полных дополнительных порций для
всех).



На завтрак установить максимум 2
разовые порции масла на человека и 2
разовые порции варенья.

Для домашнего хлеба: добавить
не более 17 г соли на 1 кг муки.



FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
"Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità".

Рекомендации и советы для центров приёма

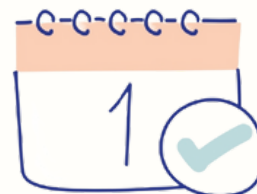


Как на обед, так и на ужин
желательно ежедневно включать
порцию свежих или приготовленных
овощей, выбирая их в зависимости от
сезона (под овощами НЕ понимаются
картофель, горох, фасоль, нут и
чечевица).

Уменьшить употребление картофеля
до ДВУХ раз в неделю.

Сократить количество жареных
блюд в меню до одного раза в
неделю.

Чередовать пасту и рис с другими
злаками (ячмень, полба, кус-кус).
Желательно сократить потребление
риса до ОДНОГО-ДВУХ раз в неделю.



FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 1 Asilo – Misura di attuazione 1.b) – Ambito di applicazione 1.d) – Intervento e) -
"Piani regionali per la tutela della salute dei richiedenti e titolari di protezione internazionale in condizione di vulnerabilità".

Обеды и ужины: практические примеры

Первое блюдо

Паста/рис/ячмень/полба/кус-кус с простыми
соусами (например, томатным, овощным, с
маслом и пармезаном) или в бульоне

Второе блюдо

Белое мясо (курица, индейка,
кролик)

2-3 раза в неделю

Красное мясо (говядина,
телятина, свинина)

1-2 раза в неделю

Рыба

3-4 раза в неделю

Бобовые (фасоль, нут, горох,
чечевица) как гарнир, соус для
первого блюда или второе блюдо

3-4 раза в неделю

Яйца (в том числе в виде
яичницы или запеканки)

1-2 раза в неделю

Сыры

1-2 раза в неделю

Ветчина

Не более 1 раза в неделю

Овощи по сезону

Хлеб

Фрукты по сезону

Оливковое масло первого отжима как заправка

Десерт (1-2 раза в неделю)