

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".

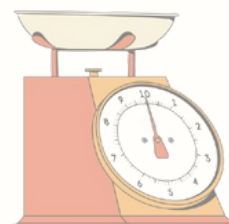
Поради та настанови для приймаючих громад



Запропонувати мінімальну щотижневу норму споживання риби та бобових: 450 г риби і 450 г варених бобових (наприклад, консервована квасоля або заморожений горошок) або 150 г сухих бобових на одну особу

Запропонувати обмежити споживання м'яса та яєць: максимум 4 яйця та 500 г білого або червоного м'яса на тиждень на одну особу

Забезпечити квартири
кухонними вагами



Забезпечити квартири
кошиком для приготування
їжі на парі

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”.

Поради та настанови для приймаючих громад

Враховувати не більше 4
столових ложок, тобто 40 мл
оливкової олії та/або олії з
насіння (краще надавати перевагу
оливковій олії першого холодного
віджиму)



Для заправки овочів враховувати
1 чайну ложку олії на одну особу
(5 мл). Отже, 350 мл олії на 70
осіб



Готувати порційно та в міру
(наприклад, для 70 гостей
максимум 100 г рису або пасти
на одну особу, тобто загалом 7
кг)

Встановити максимальну кількість
добавок. Наприклад, лише одну
добавку, що становить частину
порції, а не повну. Якщо їжа
готується у визначеній кількості,
повної додаткової порції для всіх
не вистачить



Встановити норму на сніданок
максимум по 2 монопорції
масла та 2 монопорції джему
на одну особу.

До домашнього хліба
додавати не більше 17 г солі
на 1 кг борошна



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".

Поради та настанови для приймаючих громад



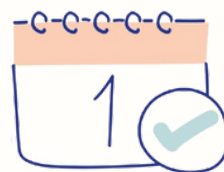
Багато передбачати порцію
сирих або варених сезонних
овочів щодня, на обід і на
вечерю. Картопля, горох,
квасоля, нут і сочевиця НЕ
вважаються овочами

Обмежити вживання картоплі
до ДВОХ разів на тиждень

Обмежити смажені страви в
меню до ОДНОГО разу на
тиждень

Чергувати пасту та рис з
іншими злаками (ячмінь,
полба, кускус)

Багато обмежити споживання
рису до ОДНОГО/ДВОХ разів
на тиждень



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".

Обіди та вечері: практичні приклади

ПЕРША СТРАВА

Паста/рис/ячмінь/полба/кускус
заправлені простими соусами
(наприклад, з томатів, овочів, олії та
пармезану) або у бульйоні

ДРУГА СТРАВА

Біле м'ясо (курка, індичка, кролик) 2-3 рази на тиждень

Червоне м'ясо (яловичина, телятина, свинина) 1-2 рази на тиждень

Риба 3-4 рази на тиждень

Бобові (квасоля, нут, горох, сочевиця) – як гарнір, заправка до першої страви або основна страва 3-4 рази на тиждень

Яйця (у тому числі у вигляді омлету або запіканки) 1-2 рази на тиждень

Сири 1-2 рази на тиждень

Шинка Не більше 1 разу на тиждень

Сезонні овочі
Хліб

Сезонні фрукти
Оливкова олія першого холодного
віджиму у якості заправки
Десерт (1-2 рази на тиждень)