

РАБОТА ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА (МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ ЗАВОДЫ, ШАХТЫ, В ЦЕХАХ С ВЫДЕЛЕНИЕМ ИЗБЫТОЧНОГО ТЕПЛА И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, В СУРОВОМ КЛИМАТЕ И Т.Д.) ОТНОСИТСЯ К ХОРОШО ИЗВЕСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ПРОБЛЕМАМ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ ТАКЖЕ ЗАНИМАЕТ ВАЖНОЕ МЕСТО

### ТРУДЯЩИМСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМО:

УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ) ДО 30 Г В СУТКИ, ИСПОЛЬЗУЯ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАШИ, ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА

НАЛИЧИЕ В РАЦИОНЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ – ДЛЯ ЧЕГО РЕКОМЕНДУЮТСЯ БЛЮДА СО СБАЛАНСИРОВАННЫМ АМИНОКИСЛОТНЫМ СОСТАВОМ, НАПРИМЕР ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И МЯСОМ, БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ МЯСОМ, ГОВЯДИНА С ПШЕНОМ И КАБАЧКАМИ И ДР.

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 30% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА (ОПТИМАЛЬНО — СНИЖЕНИЕ ДО 25 %)

ЖЕЛЕЗО (МЯСО, ПТИЦА, РЫБА). РАСТИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЖЕЛЕЗА МОГУТ БЫТЬ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АСКОРБИНОВУЮ КИСЛОТУ

ЦИНК (МОРЕПРОДУКТЫ, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ И БОБОВЫЕ)

МЕДЬ (ПЕЧЕНЬ, УСТРИЦЫ, ШАМПИНЬОНЫ, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ, ФАСОЛЬ И ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА)

МАРГАНЕЦ (ОВСЯНАЯ КРУПА, АНАНАСЫ, ШОКОЛАД, ЧАЙ, ФАСОЛЬ, ЧЕРНИКА)

СЕЛЕН (МОРЕПРОДУКТЫ, ИНДЕЙКА, КУРИЦА, ЯЙЦА, СЫР, ГРИБЫ, ХЛЕБ)

ВИТАМИНЫ В2, А, Е, С И БИОФЛАВОНОИДЫ

**ТАК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕОБХОДИМЫЙ  
УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ!**

4



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ  
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ  
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (ЛПП) — ЭТО ПИТАНИЕ ЛИЦ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ

## **ВАЖНО!**

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ РАБОТНИКАМ, ЗАНЯТЫМ НА РАБОТАХ С ОСОБО ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА (Ч. 2 СТ. 222 ТК РФ)

ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ЛПП РЕГУЛИРУЕТСЯ:

- ПРАВИЛАМИ БЕСПЛАТНОЙ ВЫДАЧИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, УТВЕРЖДЕННЫМИ ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ОТ 16.02.2009 N 46Н;
- ПЕРЕЧНЕМ ПРОИЗВОДСТВ, ПРОФЕССИЙ И ДОЛЖНОСТЕЙ, РАБОТА В КОТОРЫХ ДАЕТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В СВЯЗИ С ОСОБО ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА, УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ОТ 16.02.2009 N 46Н

**1** РАБОТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОЗНАКОМЛЕННЫ С ПРАВИЛАМИ БЕСПЛАТНОГО ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА

**2** ВЫДАЧА РАБОТНИКАМ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ДНИ ФАКТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ РАБОТ. ПРИ ЭТОМ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАНЯТЫ НА ТАКОЙ РАБОТЕ НЕ МЕНЕЕ ПОЛОВИНЫ РАБОЧЕГО ДНЯ

**3** ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВЫДАЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРЕЧНЕМ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КЛАССА УСЛОВИЙ ТРУДА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА

**4** ПИТАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ В ВИДЕ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВАХТОВЫХ РАЦИОНОВ (ДЛЯ ТРУДНОДОСТУПНЫХ РЕГИОНОВ ПРИ ОТСУТСТВИИ СТОЛОВЫХ). ВОЗМОЖНО ПОЛУЧЕНИЕ ТАКОГО ПИТАНИЯ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

**5** НЕ ПОЛУЧЕННОЕ СВОЕВРЕМЕННО ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВПОСЛЕДСТВИИ НЕ ВЫДАЕТСЯ, ВЫПЛАТА ДЕНЕЖНЫХ КОМПЕНСАЦИЙ НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ. ИСКЛЮЧЕНИЕ СОСТАВЛЯЕТ НЕПОЛУЧЕНИЕ УКАЗАННОГО ПИТАНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕЙСТВИЙ РАБОТОДАТЕЛЯ



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ  
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ  
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ