

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!**



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ  
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ  
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

**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 ОЗНАКОМЛЕНЫ 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**