

## Санаторий «Пятигорье» (г. Пятигорск)

### ПИТАНИЕ

Фактор, у многих определяющий место проведения отпуска, — разнообразное, вкусное, полезное питание. Коллектив санатория «Пятигорье» уже привык получать восторженные отзывы в адрес кухонных шедевров. Никакие диеты, а их 15 в арсенале лечения, никогда не портили вкус блюд, если они приготовлены настоящим шеф-поваром.

Не забыты дети. Если взрослых кормят 4 раза в день, то детей приглашают ещё и пополдничать. Во время нахождения у нас в гостях вы празднуете день рождения? Наш коллектив не оставит это событие без внимания. Побываете вы и на Дне национальной кухни, который раз в месяц проводится в санатории.

Полезно. Приятно. Познавательно. Оздоровительно. Разносторонне. Остальные положительные эпитеты вы сами добавите после приезда к нам.

Питание в «Пятигорье» - это один из факторов, почему сюда следует приехать. Прием пищи здесь не просто как процесс насыщения, но и неотъемлемая часть процесса лечения.

4-разовое диетическое питание осуществляется по заказному меню. В семидневном меню-заказ представлены блюда на любой вкус. Особое внимание уделяется рациону наших маленьких гостей. Для детей предоставляется 5-разовое сбалансированное питание. При необходимости рацион может быть 6-разовым (сахарный диабет, инсулинозависимые). Опытный врач подберет вам одну из 15 диет в соответствии с программой лечения.

### Завтрак



- 3 вида закусок
- овощной салат
- 3 вида вторых блюд
- 2 вида напитков
- кондитерские изделия

*Завтрак - важная часть нашего рациона. Те, кто пропускает завтрак, гораздо более часто страдают стрессовыми заболеваниями, чем регулярно завтракающие люди. Хорошие завтраки способствуют улучшенной работе мозга. Многие исследования показывают, что здоровый завтрак может помочь Вам в организации полноценной диеты и при этом не лишает Вас необходимых питательных веществ, витаминов и минералов.*

## Обед



- 4 вида первых блюд
- 3 вида вторых блюд
- напиток
- фрукты

*Самыми основательными приемами пищи всегда должны быть завтрак и обед. Полезная еда в обед — залог успешного продолжения дня. Что касается здоровья, важность полноценного обеда и вовсе определяющая.*

*Изжога, отдышка, учащенное сердцебиение, проблемы с лишним весом — это далеко не весь перечень проблем, с которыми придется столкнуться человеку, пренебрегающему здоровой едой.*

## Полдник (для детей)



- кондитерские изделия
- напиток (сок/молоко/йогурт)

*Не стоит с невниманием относиться к полднику. Полдник для ребенка является обязательным приёмом пищи, таким же как обед или завтрак. Ведь для того, чтобы развитие всего ЖКТ у детей проходило правильно, разрыв между приёмами пищи не должен составлять более четырёх часов. В противном случае желудочной сок, который выделяется, будет раздражать стенки желудка. Это физиология детского организма, которую нужно учитывать в обязательном порядке.*

*И ещё полдник является некоторым разнообразием в меню, что становится интересным для ребёнка.*

## Ужин



- 3 вида закусок
- 3 вида вторых блюд
- 2 вида напитков

- фирменная выпечка

*Не стоит отказываться от ужина, чтобы не испытывать вечером «голодные муки», которые могут отразиться на эмоциональном уровне и привести к раздражительности, ведь мысли будут все равно о еде. Вечерний рацион должен содержать только полезные и легкие ингредиенты блюд, чтобы организм успел с ними справиться. Для ужина следует выбирать продукты, которые способны успокоить нервную систему, что немаловажно после рабочего дня, а также благоприятствовать здоровому и крепкому сну.*

## Сонник



- выпечка

- напиток (кисломолочный продукт)

*Польза кисломолочных продуктов на ночь очевидна. Во-первых, это замечательное средство в борьбе с бессонницей. Во-вторых, кальций, содержащийся, на приме, в кефире, лучше усваивается именно ночью. Употребление кисломолочных продуктов на ночь, улучшает перистальтику кишечника.*

Хоть и существует мнение, что вкусовые качества диетического питания не могут доставлять удовольствие, — мы предлагаем вам взглянуть на это по — новому! Благодаря профессионализму сотрудников службы питания, кормят здесь не только полезно, но и вкусно!

Каждый месяц 5 числа в санатории - «День национальной кухни», где вы можете попробовать блюда жителей определенного региона. Если ваш День рождения совпал с отдыхом в «Пятигорье», - это не останется незамеченным. Вас обязательно поздравит шеф-повар и сделает блюдо-комплимент.

Разнообразное меню, быстрое обслуживание и доброжелательность персонала оставят у вас только самые приятные впечатления при выходе из обеденного зала.

Попробуйте и убедитесь сами!