



*Обучающая*

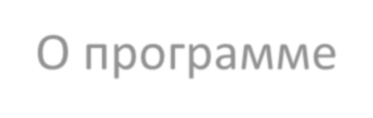
*(просветительская) программа по вопросам здорового питания взрослого населения всех*

*возрастов*





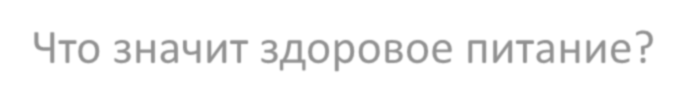
## О программе



1. **Общие положения**
   * Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для взрослого населения всех возрастов разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья) национального проекта «Демография», а также в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.
2. **Целевой раздел**
   1. Актуальность программы:
      * В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства и, в этой связи, вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастных групп в целях реализации мероприятий федерального проекта

«Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», направлены на улучшение качества и продолжительности жизни.

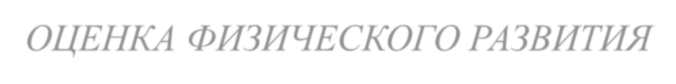
Что значит здоровое питание?



**Здоровое питание** - ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития.





*ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ*

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение роста (длины) и массы тела, развитие органов и систем организма и их функциональных показателей) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства или обратной инволюции органов и систем, тканей организма и

ослабление всех функций в пожилом возрасте. **Физическое развитие** отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах

постнатального онтогенеза (индивидуального

развития), когда наиболее ярко происходят **преобразования генотипического потенциала** в **фенотипические проявления.**

*  В повседневной практике физическое развитие оценивают по антропометрическим показателям - рост стоя, масса тела (МТ), индекс массы тела (ИМТ), окружность грудной клетки (ОГК), окружность талии (ОТ), окружность бедер (ОБ) и индекс ОТ/ОБ.

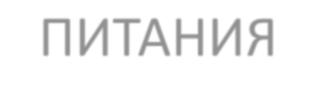
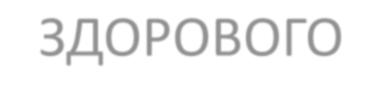
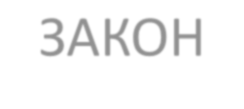


Индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост (м2)

 ИМТ и его значения, определяющие соотношение роста и МТ у взрослых

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс массы тела | Соответствие между МТ ростом |
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы тела |
| 16—18,5 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| 18,5—24,9 | Норма |
| 25—29,9 | Избыточная масса тела |
| 30—34,9 | Ожирение 1 степени |
| 35—39,9 | Ожирение 2 степени |
| 40 и более | Ожирение 3 степени |

# ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



#### Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона

**энерготратам человека.**

Общие энерготраты организма складываются из:

* энерготрат в покое (основной обмен)
* при физической активности
* пищевого термогенеза

Основной обмен — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя. Он зависит от возраста, пола, массы тела. Считают, что его уровень у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. В среднем для женщин он составляет 1400 ккал, а для мужчин — 1800 ккал.



***Формула расчета основного обмена:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мужчины** | **Женщины** |
| * 18-30 лет | (15,3 х вес в кг)+ 679 | (14,7 х вес в кг) + 496 |
| * 30-60 лет | (11,6 х вес в кг)+ 879 | (8,7 х вес в кг) + 829 |
| * старше 60 | лет (13,5 х вес в кг)+ 487 | (10,5 х вес в кг) + 596 |

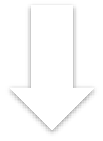




Оценка физической активности проводится с помощью

расчета КФИ (коэффициента физической активности)

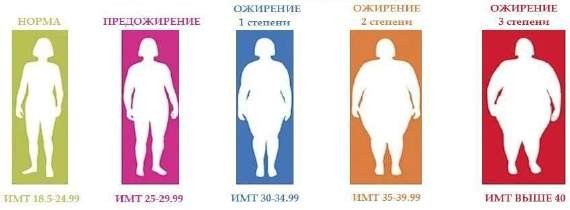
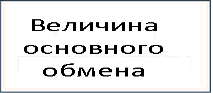
* + 1,4 (при малоподвижном образе жизни) - целенаправленная физическая активность менее 30 мин. в день;



* + 1,6 - 1,7 (при умеренно активном образе жизни) -

целенаправленная физическая активность 30 мин. в день;

* + 2,0 (при высокой физической активности) - целенаправленная физическая активность более 30 мин. в день.



**Закон второй: соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.**



•

(основные

**Макронутриенты**

пищевые

вещества) **-** белки, жиры и

углеводы - нужны человеку в

количествах, измеряемых несколькими десятками граммов.

•

витамины и минеральные вещества - нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах - в

**Микронутриенты** -

миллиграммах микрограммах.

или

**Пищевые вещества или нутриенты** - это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ:

Незаменимые и заменимые вещества.



* **Незаменимые пищевые вещества**

- это 10 аминокислот, в ходящие в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в

организме, но необходимы для

нормального обмена веществ.

* **Заменимые пищевые вещества**

могут образоваться в организме человека из незаменимых пищевых веществ. Поэтому они называются заменимыми, т.е. их можно заменить, имея в достатке незаменимые пищевые вещества. Однако

заменимые пищевые вещества также

должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии.





Потребление необходимого количества пищевых веществ в нужных соотношениях

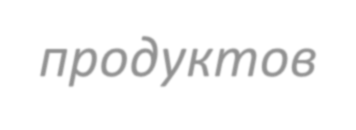
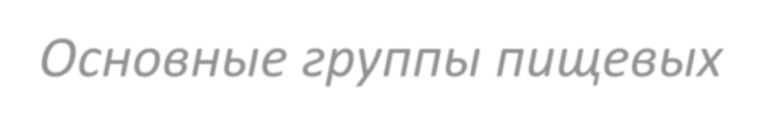
составляет один из основных научных принципов

оптимального, здорового питания.

*Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белке, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах)* ***индивидуальны*** *и закреплены*

*генетически, и зависят от пола, возраста, физической*

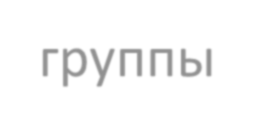
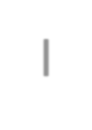
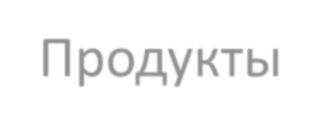
*активности и ряда факторов окружающей среды.*



*Основные группы пищевых*

*продуктов*





Продукты I группы

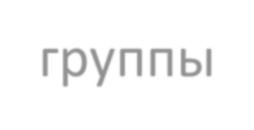
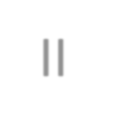
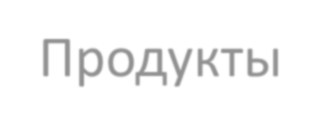
I группа продуктов - хлеб, зерновые и картофель.

Эти продукты составляют основу рациона и их

необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержатся больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | | ИСТОЧНИК  ВЕЩЕСТВ | РАЗМЕР  ПОРЦИЙ, г | ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ |
| I | Хлеб и Зерновые,карт офель | Углеводов, в том числе пищевых волокон, белка,  железа, | 50- хлеб  150-200 каши | 2-3 куска батона нарезного;  3-4 ст.л. готовой каши;  1 стакан попкорна;  1 средний картофель. |
|  |  | витаминов |  |  |
|  |  | группы В |  |  |





Продукты II группы

### II группа продуктов - овощи.

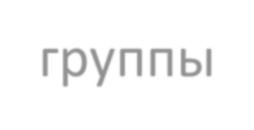
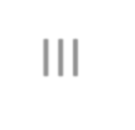
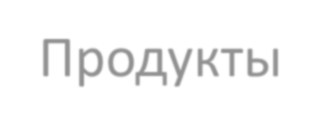
Являются важным элементом здорового питания. Имеют

низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-

кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | | ИСТОЧНИК  ВЕЩЕСТВ | РАЗМЕР  ПОРЦИЙ, г | ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ |
| II | Овощи | Витаминов, | 125 | 1 овощ (часть) среднего размера; |
|  |  | пищевых волокон  минеральных  веществ | (100  -  150) | 1 стакан овощного сока;  3 ст.л. тушеных (отварных) овощей;  1 тарелка (200-300 мл) овощного супа. |
|  |  | и минорных  компонентов пищи |  | Всего за день 400г. и более овощей |





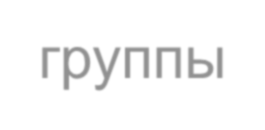
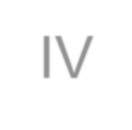
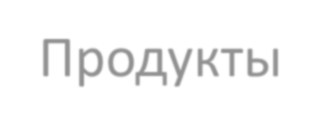
Продукты III группы

III группа продуктов - фрукты

Они также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания. В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | | ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ | РАЗМЕР  ПОРЦИЙ, г | ОБЪЕМ ОДНОЙ  ПОРЦИИ |
| III | Фрукты | Витаминов, пищевых волокон минеральных веществ  и минорных  компонентов пищи | 125  (100-  150) | 1 фрукт (часть) среднего  размера;  1 стакан (150 мл) фруктового или плодово- ягодного сока;  2/3 стакана ягод |





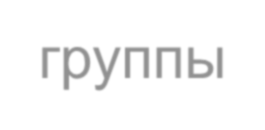
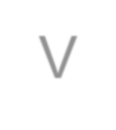
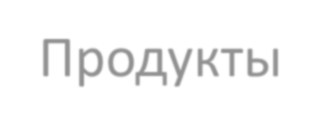
Продукты IV группы

IV группа - молочные продукты

Способствуют укреплению костей и зубов, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | | Источник  веществ | Размер порций, г | Объем одной порции |
| IV | Молочные | Белков, кальция, | 120-200 | 1 стакан (чашка или 250 |
|  | продукты | никотиновой кислоты, витаминов А, B2, D |  | мл) нежирного молока,  кефира или йогурта  или 60-80 г. нежирного или полужирного творога |
|  |  |  |  | 1 ч.л. сметаны или сливок |





Продукты V группы

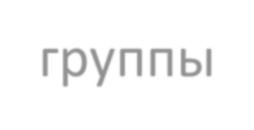
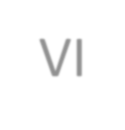
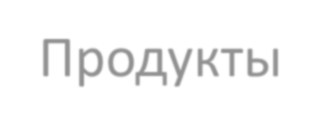
V группа продуктов - белковые продукты (мясо,

курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки).

Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, B6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | | ИСТОЧНИК  ВЕЩЕСТВ | РАЗМЕР  ПОРЦИЙ, г | ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ |
| V | Мясо, птица, рыба,  бобовые и | Белков, витаминов  группы В, | 100  (80-  120) | 85-90 г мяса или рыбы в готовом виде  (110-120 г в сыром виде), по объему  сходно с карточной колодой, |
|  | яйца | железа |  | 2-3 куриных крыла,1 куриный окорочок, |
|  |  | и других |  | 2 куриных яйца |
|  |  | минеральных |  | 3-4 крупные креветки |
|  |  | веществ |  | 2/3 стакана отварных бобовых |

# Продукты VI группы

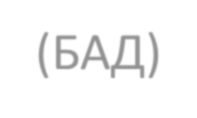
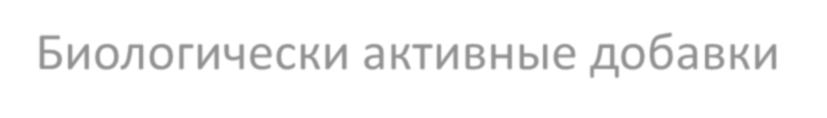


**VI группа продуктов** — жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе

отнесены алкоголь и сахар.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРУППА | | ИСТОЧНИК  ВЕЩЕСТВ | РАЗМЕР  ПОРЦИЙ  , г | ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ |
| VI | Жиры и  масла | Насыщенных и  ненасыщенных  жирных кислот, | 5 | 1-2 ст.л. растительного или 5-10 г.  сливочного масла, маргарина. |
|  | Напитки  алкогольные | витамина А и Е |  | 10г - 30г 100% спирта (для женщин);  20г - 40г 100% спирта (для мужчин) |
|  |  |  |  | До: 5-6 ч.л. сахара или 3 |
|  | Сахар |  | 40-50 | шоколадные конфеты, или 5  карамелей, или 5.ч.л. варенья или |
|  |  |  |  | меда, или 2-3 вафли. |





Биологически активные добавки (БАД)

**Биологически активные добавки (БАД)** - композиция природных (витамины,

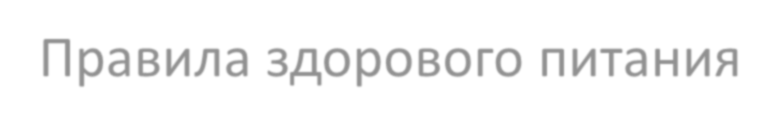
минералы, аминокислоты, жирные кислоты, пищевые волокна и др. вещества) или

биологически активных веществ, вводимых в пищевой рацион с целью улучшения его ценности и обогащения отдельными пищевыми компонентами.

Они используются в питании:

* как дополнительный источник пищевых и биологически
* активных веществ (для обогащения ими рациона);
* для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем (в т.ч. мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия);
* в качестве продуктов общеукрепляющего действия;
* для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
* для нормализации белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ.





Правила здорового питания

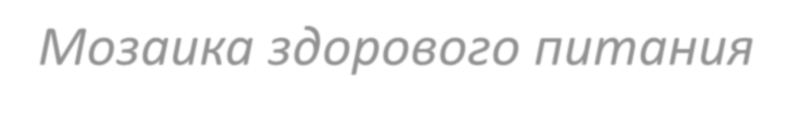
* + Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.
  + Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные

изделия, бобовые.

* + Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)
  + Контролируйте потребление жиров (не

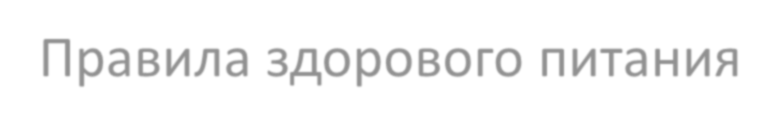
более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами





*Мозаика здорового питания*





Правила здорового питания

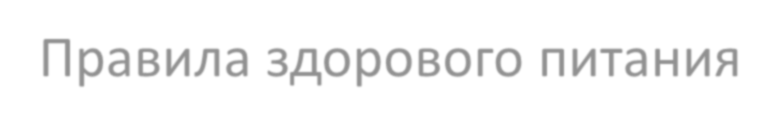
* Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом
* Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.
* Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей
* Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное

потребление соли должно быть не более одной чайной ложки

(5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и

обработанных или консервированных продуктах.





Правила здорового питания

* + Соблюдайте правильный водный режим.

Употребление жидкости в день 1,5-2 л.

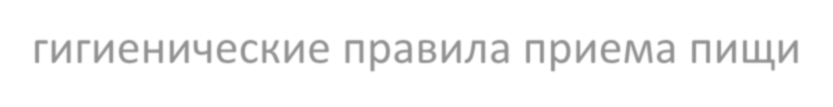
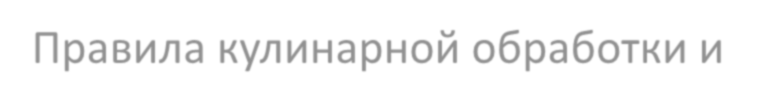
* + Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25 кг/м2) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.
  + Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.





# Правила здорового питания





Правила кулинарной обработки и

гигиенические правила приема пищи

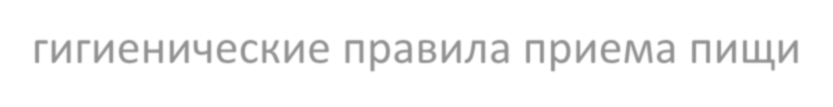
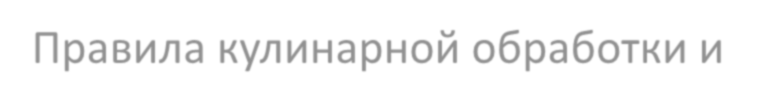
* + - Подвергайте пищевые продукты тщательной

кулинарной обработке высокой температурой.

* + - Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов;
    - Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. Продукты питания для грудных детей вообще не подлежат хранению.
    - Приготовленную пищу разогревайте до

температуры не ниже 70°C.





Правила кулинарной обработки и

гигиенические правила приема пищи

* Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с

приготовленными.

* Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи. Нужно мыть руки после приготовления сырой пищи перед тем, как прикасаться к приготовленной пище. Инфицированные участки кожи нужно закрывать.
* Содержите в чистоте все поверхности в кухне.
* Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).
* Пользуйтесь чистой водой.

Рацион здорового питания формируется из:

Продуктов на основе



зерна, в т.ч. цельного;

Разнообразных фруктов

и овощей;

Обезжиренных и с низким содержанием молочных продуктов;

Нежирного мяса, птицы,

рыбы, бобовых, яиц и орехов.

*Источники:* углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

*Источники:* углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

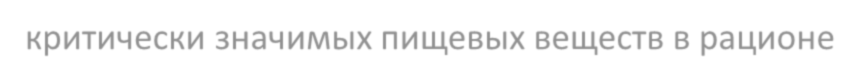
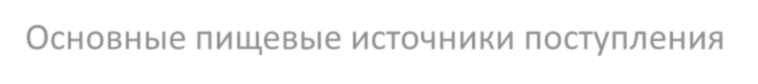
*Источники:* белка, витаминов

группы В, кальция

*Источники:* белка, железа,

витаминов А, D, группы В





Основные пищевые источники поступления

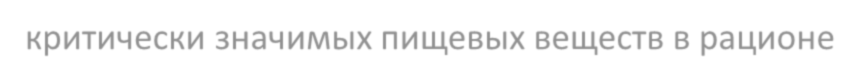
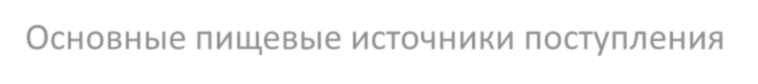
критически значимых пищевых веществ в рационе

* + **Натрий (поваренная соль):** хлеб и хлебные продукты, колбасные изделия и мясные консервы, сыры, консервированные овощи и соленья, соленая и копченая рыбная продукция, и различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.).

*Усредненные диапазоны содержания натрия в основных группах пищевых продуктов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Натрий, мг/100 г | |
| min | max |
| Хлебные продукты | 246 | 499 |
| Мясные консервы | 400 | 800 |
| Колбасы вареные | 700 | 1000 |
| Колбасы с/к | 1500 | 2000 |
| Овощные консервы и соленья | 600 | 1100 |
| Рыбные консервы | 500 | 700 |
| Рыба копченая и соленая | 700 | 5600 |





Основные пищевые источники поступления

критически значимых пищевых веществ в рационе

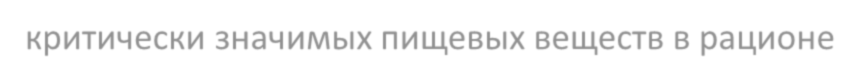
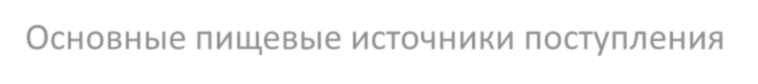
* + **Добавленные сахара**: мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки.

*Усредненные диапазоны содержания добавленных сахаров в основных группах*

*пищевых продуктов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Сахар, г/100 г | |
| min | шах |
| Печенье | 20 | 45 |
| Конфеты | 48 | 84 |
| Пирожные и торты | 16 | 55 |
| Сырки твороженные | 22 | 30 |
| Йогурты | 6 | 15 |
| Безалкогольные напитки | 5 | 12 |
| Соковая продукция | 0 | 15 |





Основные пищевые источники поступления

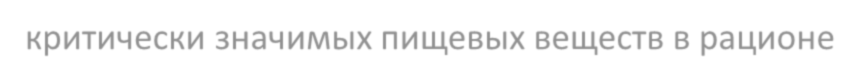
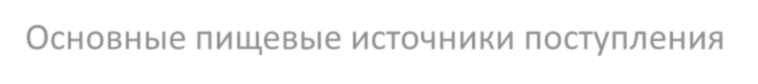
критически значимых пищевых веществ в рационе

* + **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

*Усредненные диапазоны содержания жира в основных мясопродуктах*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Жир, г/100 г | |
| min | max |
| Сосиски, сардельки | 18 | 33 |
| Колбасы вареные | 15 | 38 |
| Колбасы и/к | 40 | 46 |
| Колбасы в/к | 39 | 48 |
| Колбасы с/к | 22 | 56 |
| Мясные деликатесы с/к | 47 | 69 |





Основные пищевые источники поступления

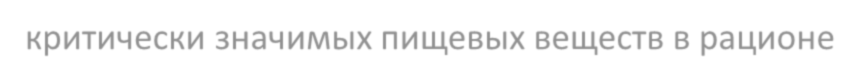
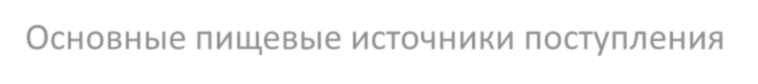
критически значимых пищевых веществ в рационе

* + **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

*Усредненные диапазоны содержания жира в основных молочных продуктах*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Жир, г/100 г | |
| min | max |
| Йогурты питьевые + кефирная линейка | 0,1 | 4 |
| Йогурты ложковые | 0,5 | 4 |
| Творожно-йогуртные продукты | 0,1 | 5 |
| Молочные десерты | 0,05 | 8,96 |
| Творог | 0,1 | 9 |
| Глазированные сырки | 19,9 | 24,7 |





Основные пищевые источники поступления

критически значимых пищевых веществ в рационе

* + **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

*Усредненные диапазоны содержания жира в основных кондитерских изделиях*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Жир, г/100 г | |
| min | max |
| Печенье | 9,4 | 23,6 |
| Пирожные | 16,2 | 38,6 |
| Конфеты глазированные шоколадом | 14,6 | 39,5 |
| Шоколад | 30,3 | 35,5 |





Рекомендуемые уровни суммарного суточного поступления с рационом критически значимых пищевых веществ (поваренной соли, сахара, жиров с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот)

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Рекомендуемый уровень суточного поступления |
| Поваренная соль | < 5 г/сутки  (или в пересчете на натрий 2000 мг/сутки) |
| Добавленный сахар | < 50 г/сутки (или<10% калорийности рациона из расчета  2000 ккал/сутки) |
| Жир, в т.ч.: | < 05 г/сутки (или < 30 % калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки) |
| - с насыщенными жирными кислотами | < 20 г/сутки (или<10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки) |
| - с трансизомерами жирных кислот (за исключением молочного жира) | <2 г/сутки (или<1% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки) |





*Гигиенические принципы*

*приготовления, хранения и потребления пищи*



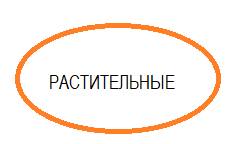
Как правильно выбирать продукты?

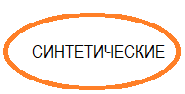
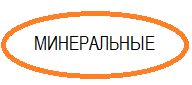
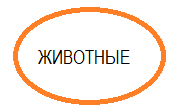


* + - Необходимо выбирать только свежие продукты, без гнили и плесени, а фрукты и овощи должны быть с неповрежденной кожурой. Если же продукты тронуты плесенью - их нужно выбрасывать целиком, а не отрезать зацветший кусочек, употребляя остальную часть для приготовления пищи.
    - С особым подозрением при покупке продуктов надо относиться к мясу и рыбе, которые в теплое время года лежат не в холодильнике, либо на грязных прилавках. Также следует избегать покупки молочных продуктов из рук продавцов, стоящих на солнцепеке около рынка.
    - Лучше выбирать продукты, прошедшие дополнительную обработку, например, пастеризованное молоко. Но даже в этом случае необходимо обращать внимание на дату его изготовления, чтобы не приобрести просроченный товар.

## Как правильно выбирать продукты?



* При выборе продуктов необходимо обращать внимание на этикеточную надпись, где указан состав продукта. Помимо традиционного сырья в ней указаны вещества, которые добавляют в пищевые продукты для повышения их безопасности, длительности хранения, сохранения или улучшения вкуса, консистенции или внешнего вида. Их, называют **пищевыми добавками.** Пищевые добавки могут быть:



Европейский союз для единообразия использования пищевых добавок



разработал систему их цифровой кодификации.

* + Е100—Е182 - красители - усиливают или восстанавливают цвет продукта;
  + Е200-Е299 -консерванты - увеличивают срок хранения продуктов,
  + защищая их от микробов и грибков;
  + Е300-Е399 - антиокислители - защищают продукты от окисления;
    - Е400-Е499 -стабилизаторы - сохраняют необходимую

консистенцию продуктов, загустители - повышают вязкость;

* + - Е500-Е599 - эмульгаторы - создают однородную смесь,

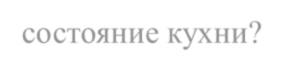
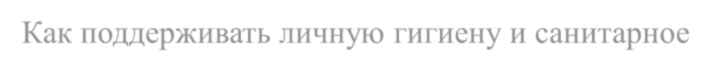
например, масла и воды;

* + Е600-Е699 - усилители вкуса и аромата;
  + Е700-Е800 запасные индексы;
    - Е900-Е999 - пеногасители - предупреждают или снижают

образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.

* + - Глазирователи, подсластители, разрыхли гели, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а также в новую группу ЕЮОО.





Как поддерживать личную гигиену и санитарное

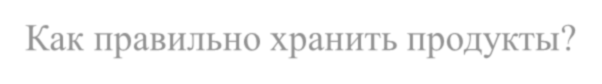
состояние кухни?

* Мыть руки перед контактом с пищевыми продуктами, в процессе их приготовления и перед едой. Стоит помыть руки не только после посещения туалета или игр с животными, но и после контакта с бытовыми химикатами и даже курения. Руки необходимо мыть с мылом, намыливать их не менее 20 секунд, при этом температура воды не имеет значения.
* Важно поддерживать на кухне чистоту и порядок.
* Разделочные доски нужно не только ополаскивать водой, пусть даже и горячей, но и дезинфицировать е применением моющих средств. Особое внимание стоит обратить на разделочные доски и ножи, использующиеся для сырого мяса и рыбы. Для разделывания этих продуктов лучше не покупать деревянные доски, так как они плохо моются и еще хуже сохнут, создавая благоприятную влажную среду для патогенных микроорганизмов.
* Кухонные полотенца, тряпки и прихватки следует регулярно

менять, стирать и выбрасывать по мере прихода в негодность.

На них скапливается не только грязь, но и микробы.

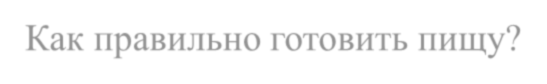




Как правильно хранить продукты?

* + Не надо забывать мыть перед употреблением фрукты, овощи, зелень, и даже яйца. После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник. Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.
  + Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд.
  + Воду из-под крана лучше употреблять кипяченой или применять специальные фильтры для ее дополнительной очистки.
  + Обязательно надо хранить сырые и готовые продукты как можно дальше друг от друга или раскладывать по контейнерам с крышками. Также при обработке разных типов продуктов нужно пользоваться разными ножами и разделочными досками.
  + Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +5 или выше +60 градусов. Не стоит оставлять пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа и, как только она остынет, необходимо сразу убрать ее в холодильник, где хранить в закрытой посуде или пластиковом контейнере.
  + Размораживать продукты также рекомендуется не при комнатной температуре, а на нижней полке холодильника. Если обед или ужин задерживается, стоит сохранять приготовленную пищу горячей, при температуре выше +60 градусов.
  + Лучше сразу выбрасывать вздувшиеся консервы или даже слегка заветревшиеся продукты.





Как правильно готовить пищу?

* В процессе приготовления продукты необходимо хорошо проваривать или прожаривать. Патогенные микроорганизмы, вызывающие заболевания у человека (сальмонеллы, шигеллы и даже вирус гепатита А), не выживают при температурной обработке. Чтобы их уничтожить, надо продержать продукт не менее 10 минут при температуре +70 градусов С. Причем

необходимо, чтобы эта температура распространялась по всей толщине

продукта.

* Именно поэтому супы рекомендуется разогревать до кипения. При

кипячении микроорганизмы погибают быстрее. Так что вареная пища всегда будет более безопасной, чем жареная. А жареный стейк будет безопаснее котлет, поскольку микробам с загрязненных рук труднее попасть в середину мяса, чем внутрь сформованной котлеты.

* Основной признак готовности жареного мяса или рыбы — абсолютно

прозрачный сок. Особенно тщательно надо готовить блюда из мясного

фарша, яиц, морепродуктов, больших кусков мяса и цельных тушек птицы.

* Необходимо обратить внимание на температурную обработку яиц. Во-

первых, в нынешней ситуации стоит совсем забыть про сырые яйца: очень велик риск заражения сальмонеллезом. Но и яйца всмятку — это не полная защита. Они варятся всего 90 секунд, и внутри продукта температура

поднимается не очень высоко. Все сальмонеллы не успевают погибнуть за

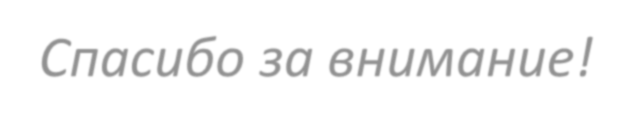
это время. Поэтому рекомендуем варить яйца вкрутую.

* Готовую пищу лучше разогревать в кастрюле и на сковородке. В

микроволновой печи продукты разогреваются быстро, и поэтому все

микробы погибнуть не успевают.





*Спасибо за внимание!*