

Военная кафедра

Тема №4

«Основы гигиены питания и водоснабжения»

Занятие №1

«Санитарно-гигиенические требования к приготовлению и хранению пищи»

Учебная литература:

Основная литература:

1. Учебник сержанта инженерных войск. М. О.: Воениздат, 2004г.

Дополнительная литература:

1. Учебник санитарного инструктора . Глава 2, стр.57-62

Учебные вопросы

- ◎ **Вопрос №1.** Санитарно-гигиенические требования к приготовлению и хранению пищи.

Гигиена водоснабжения и водопользования.

- ◎ **Вопрос №2.** Особенности питания, водоснабжения и водопользования войск в полевых условиях

Вопрос №1 Санитарно-гигиенические требования к приготовлению и хранению пищи. Гигиена водоснабжения и водопользования.

- Готовить пищу следует в специальной одежде.
- Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом,
- Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно защитить лейкопластырем или надеть резиновый напальчник,

- Перед началом приготовления пищи следует выполнить первичную обработку продуктов.
- Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
- В работе использовать только чистую посуду.
- Мыть посуду следует теплой водой с применением специальных моющих средств.
- Нельзя готовить пищу в посуде с повреждённой эмалью.
- Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты.

- Варить и жарить продукты нужно начинать сразу же после окончания первичной обработки с таким расчетом, чтобы пища была готова не ранее чем за 20 мин до начала раздачи. В случаях когда прием пищи происходит в две смены с перерывами между ними более одного часа, пищу для каждой смены готовят отдельно.
- Мясо (отварное, жареное и тушеное) после нарезки на порции должно обязательно подвергаться повторной термической (тепловой) обработке.
- Холодные закуски (винегрет, салат) заправляют растительным маслом и уксусом непосредственно перед их выдачей. Заправленные холодные закуски хранению не подлежат.

- Скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике.
- Продукты и готовые блюда можно хранить не более определённого срока.
- Продукты, готовые к употреблению, следует хранить в закрытом виде и отдельно от сырых продуктов.
- Различные продукты и готовые блюда требуют определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их следует размещать в соответствующих отделениях:
 - продукты, не требующие длительного хранения, например яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда и др., - на полках;
 - продукты, требующие более длительного хранения, например мясо, рыбу и т. п. – в морозильнике.

- **Правила безопасной работы при использовании ножом и кухонными приспособлениями:**
 - Работать только хорошо заточенным ножом.
 - Пользоваться ножом осторожно.
 - Передавать нож и вилку только ручкой вперёд.
 - Не поднимать нож высоко над разделочной доской.
 - При работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком.
 - Не тереть на тёрке мелкие части продуктов.
 - Открывать консервные банки специальным ножом.

○ Правила безопасной работы с горячей жидкостью:

- Следить за тем, чтобы кипящая жидкость не заливала нагревательные приборы.
- Наполняя посуду жидкостью, не доливать её до краёв на 4-5 см.
- Когда вода закипит, уменьшить нагрев конфорки.
- Открывать крышку с горячей посуды от себя влево так, чтобы рука не находилась над паром.
- Закладывать в кипящую жидкость продукты осторожно, остерегаясь брызг.

- Снимать и переносить горячую посуду с помощью прихваток.
- Если посуда без ручки, то пользоваться держателем.
- Не наливать горячую воду в стеклянную посуду.
- Посуду с длинной ручкой (сковороду, ковш) ставить так, чтобы не зацепить её и не уронить.
- Не использовать посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками.

○ Гигиена водоснабжения

- **Снабжение армии доброкачественной водой в достаточном количестве является одним из важнейших условий ее боеспособности.**
- **Вода имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.**
- **Потеря человеком 10% воды ведет к серьезным нарушениям, угрожающим жизни, а потеря 20%-к смерти.**
- **Очень важно гигиеническое значение воды для умывания, помывки в бане, приготовления пищи, уборки различных помещений и других целей**

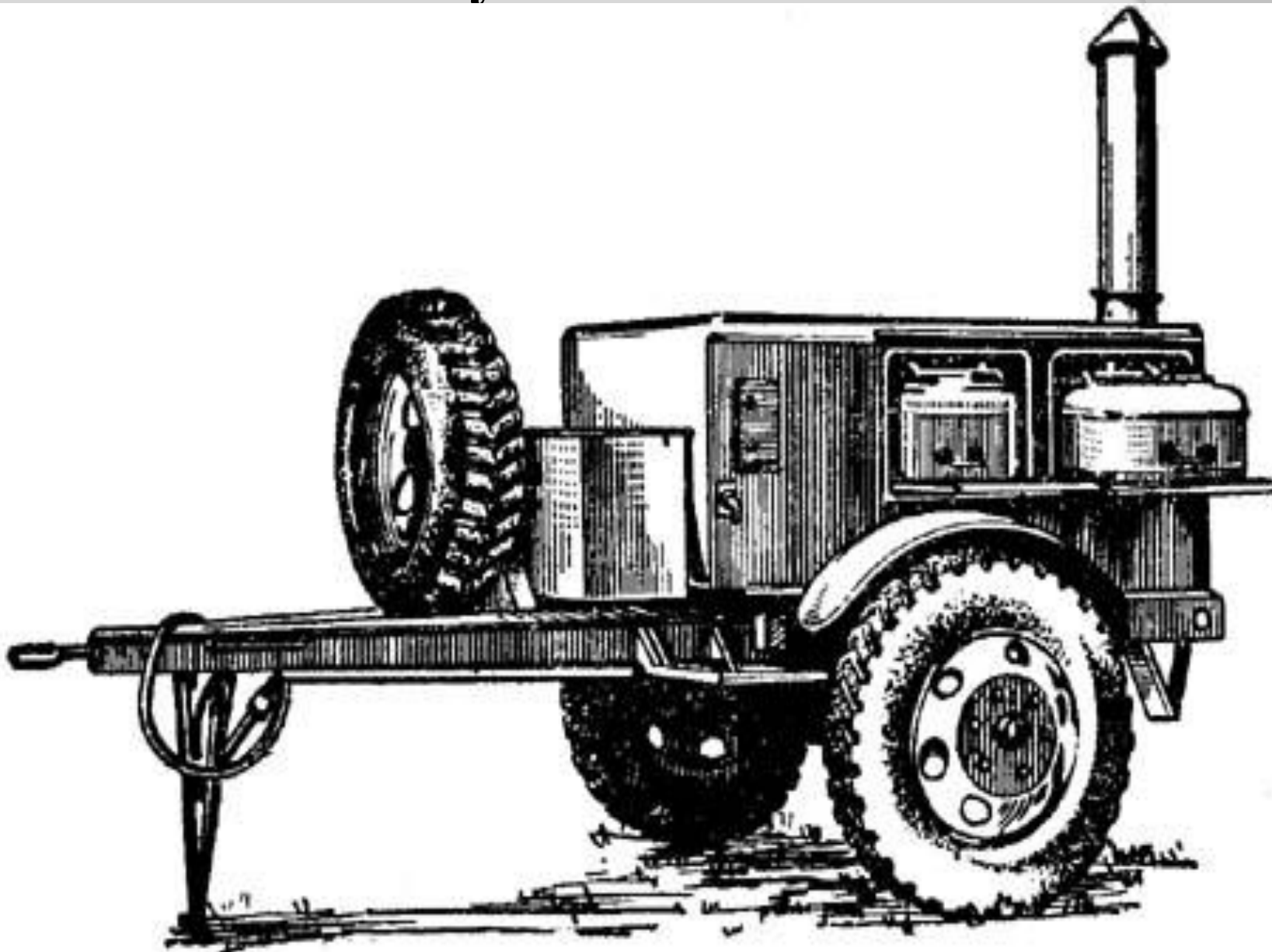
- ◎ **Нормы обеспечения личного состава водой**
- ◎ ***Стационарные нормы*** водопотребления устанавливаются общегосударственными строительными правилами и приказом министра обороны.
- ◎ В зависимости от степени коммунального благоустройства нормы водопотребления составляют от 100 до 225 л на одного человека в сутки. Планируется расход воды и на отдельные хозяйственно-бытовые нужды: помывка в бане - 180 л на одного посетителя, стирка белья в прачечных – 75 л на 1 кг сухого белья и др.

Вопрос №2. Особенности питания, водоснабжения и водопользования войск в полевых условиях

- Режим питания личного состава в полевых условиях зависит от характера выполняемых задач. Как правило, горячая пища выдается *3 раза* в сутки. При невозможности обеспечения трехразового питания осуществляется *2-х разовое* приготовление горячей пищи. Между ее приемами в этом случае выдается *промежуточное питание* (мясные и мясорастительные консервы, хлеб, сахар).

- Для питания личного состава в полевых условиях по указанию командира развертывают батальонный продовольственный пункт (БПП), для размещения которого необходим участок размером 100х80 м.
- На этом участке располагают: походные автоприцепные кухни и складные каркасные столы для кулинарной обработки продуктов
- Отдельно хранятся запасы воды (цистерны ЦВ-4), термосы (12 л) и другое необходимое имущество.

◎ Кухня КП-125



- Готовая горячая пища доставляется личному составу подразделений в термосах. Часть личного состава может получать пищу в индивидуальные котелки непосредственно на БПП.
- Для предотвращения возможных пищевых отравлений в полевых условиях запрещается готовить салаты и другие холодные закуски, блюда из фарша, рубленого мяса и рыбы, а также кисели. Хранить пищу в термосах разрешается не более 2-х часов.

- В особых случаях, когда приготовление горячей пищи не представляется возможным (выполнение задания в отрыве от основных сил), личный состав обеспечивается индивидуальными рационами питания (сухими пайками). Использование индивидуальных рационов допускается на ограниченный срок (не более 7 суток).

Организация водоснабжения войск в полевых условиях

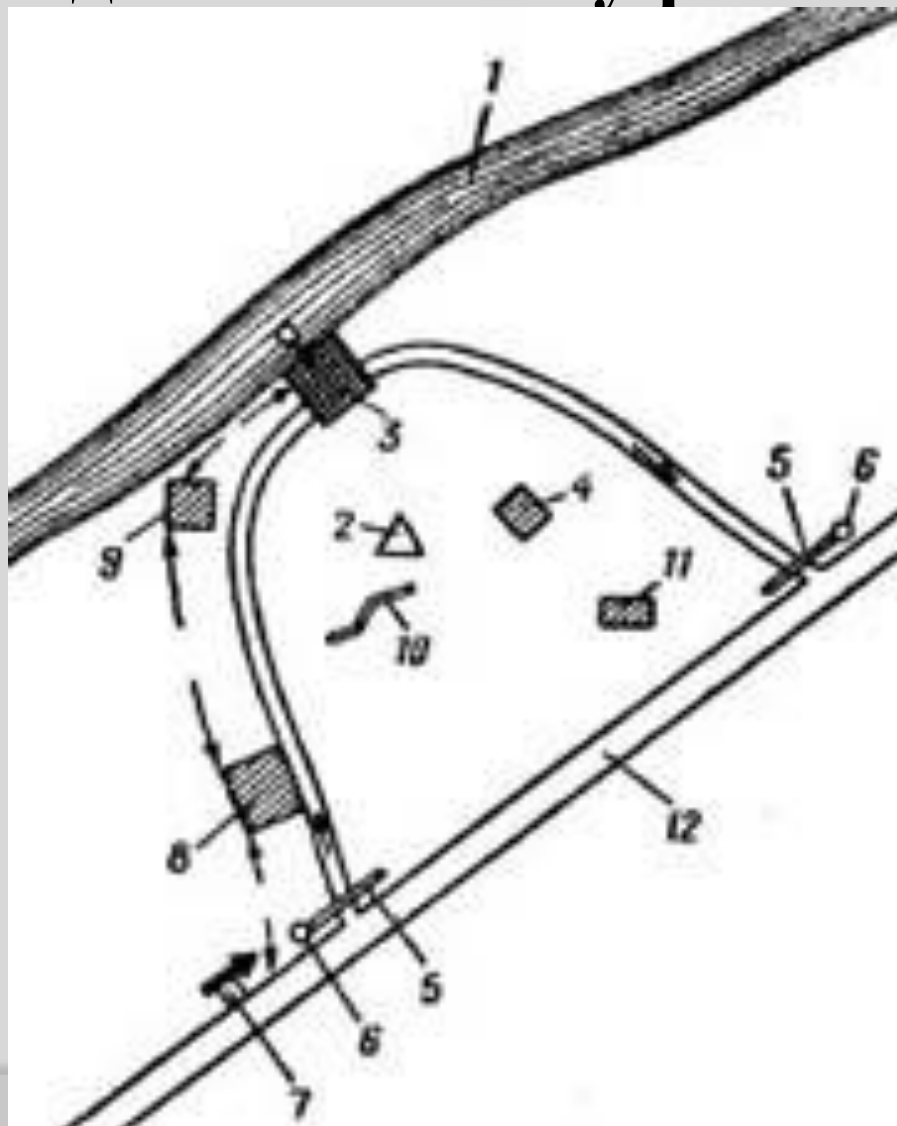
- В полевых условиях вода расходуется строго по назначению. По назначению и качеству воду подразделяют на *хозяйственно-питьевую, санитарно-бытовую и техническую.*
- Хозяйственно-питьевую воду* употребляют для питья, приготовления пищи, выпечки хлеба, на медицинские нужды, умывание, мытье посуды и кухонного инвентаря.



- **Санитарно-бытовая вода** предназначена для обеспечения крупных пунктов санитарной обработки и полевых прачечных отрядов.
- **Техническая вода** расходуется на заправку систем охлаждения двигателей, мойку и дегазацию (дезактивацию) техники, приготовление дегазирующих и дезинфицирующих растворов.
- **Хозяйственно-питьевой водой** войска обеспечивают только с пунктов водоснабжения.

- ***Пункт водоснабжения*** - оборудованный участок местности с источником воды, где производится добыча, очистка, хранение и выдача воды питьевого качества. В тех условиях, когда источник воды находится на значительном удалении, пункт водоснабжения развертывают на привозной воде. В этом случае он называется ***водоразборный пункт***.
- Крупный пункт водоснабжения (ПВ) включает рабочую площадку, пост регулирования, площадку ожидания

◎ **Расположение крупного пункта водоснабжения у реки**



○ Особенности водопользования в полевых условиях

- В полевых условиях нормы потребления воды личным составом устанавливаются в зависимости от погоды (умеренная или жаркая) и условий обстановки (обычная учеба в полевом лагере, маневры или боевые действия).
- Для полевых лагерей при снабжении войск привозной водой или из местных водоисточников (колодцы, родники) минимальная суточная норма потребления составляет 40 л на одного военнослужащего.

- В условиях маневренных действиях, в боевой обстановке обеспечение водой планируется из расчета: при умеренной погоде – 10 л, при жаркой погоде – 15 л на одного человека в сутки. В исключительной обстановке, когда своевременная доставка воды в полном объеме невозможна или затруднена, допускается на ограниченный срок (не более 3-х суток) сократить суточную норму водопотребления до 5 л на человека при умеренной погоде, до 8 л – при жаркой погоде. В жарких засушливых районах минимальная норма водопотребления составляет 25 л на человека в сутки.

- Санитарный инструктор должен следить за своевременным обеспечением солдат водой, особенно в условиях жаркой погоды. При физической нагрузке в жаре важно постоянно восполнять потери воды с потом. Длительное самоограничение питья воды приводит к быстрой усталости, снижает устойчивость организма к тепловой и физической нагрузке и способствует тепловым поражениям. Пить воду в этих условиях следует по мере возникновения жажды. Полезно рекомендовать регулярное питье по 200 – 300 мл через каждые 40 минут.

Задание на самоподготовку

- Изучить:
- Материал данного занятия
 - **Основная литература:**
- Учебник сержанта инженерных войск. М.О.: Воениздат, 2004г
- Учебник санитарного инструктора . Глава 2, стр.57-62