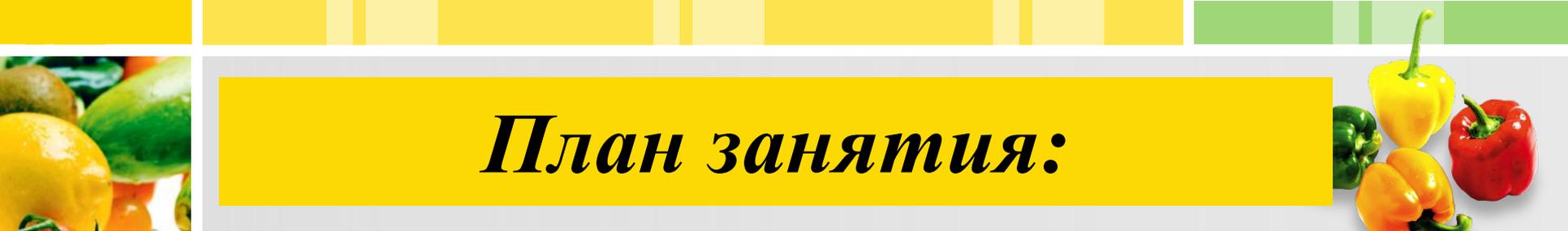




***Тема: Гигиеническая оценка адекватности питания по меню-раскладке.
Оценка доброкачественности молока, мяса и баночных консервов. Пищевые отравления и их профилактика.***



***Выполнили: Каирбекова Диана, Шамганова
Марьям
Проверила: Довгаль Галина Дмитриевна***



План занятия:

- ❖ *Введение*
- ❖ *Входной контроль*
- ❖ *Игра*
- ❖ *Сканворд*
- ❖ *Выход-10 минут*
- ❖ *Итоговый контроль*
- ❖ *Подведение итогов*



Введение



Питание является одним из факторов, в значительной степени определяющих состояние здоровья. Основной задачей гигиенической экспертизы пищевых продуктов является установление соответствия их показателей качества действующим гигиеническим требованиям и нормам с целью охраны здоровья населения и рационального использования пищевых ресурсов страны. Есть определенные требования к санитарной экспертизе пищевых продуктов, несоблюдение которых может привести к неполной проверке. А в случае неправильной проверки, могут быть вспышки инфекционных заболеваний и отравлений, которые могут быть из-за возможного попадания микроорганизмов на поверхность пищи.



Питание является основной биологической потребностью человека, так как его жизнь связана с постоянным расходом энергии, тканевых элементов, синтезом новых клеток и тканей, гормонов, ферментов, антител, секретов и др, и если бы эти траты не возмещались за счет пищи, то жизненные процессы должны были бы прекратиться.

Питание обеспечивает:

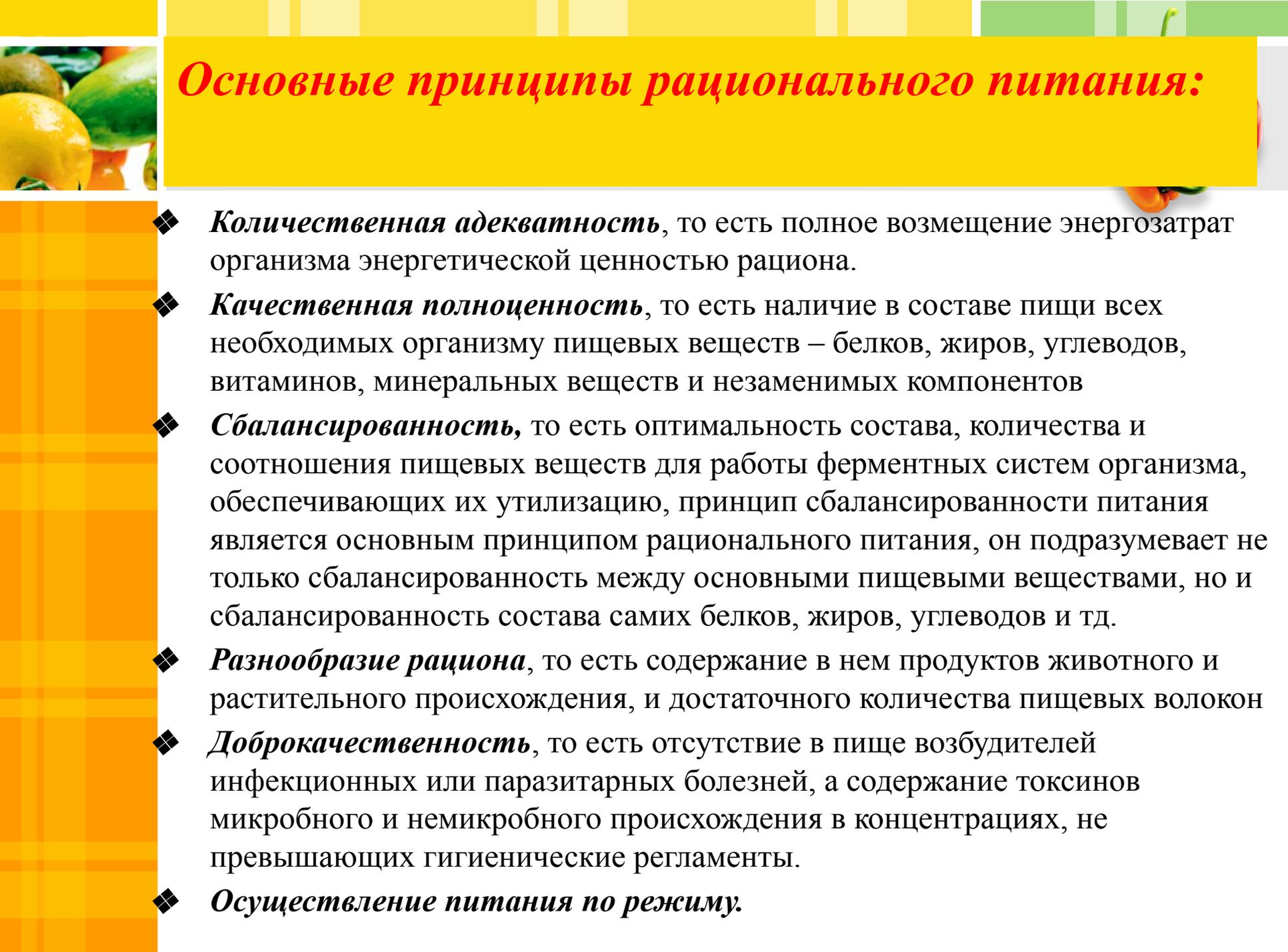
- ❖ Пластическую функцию, благодаря которой осуществляется развитие и непрерывное обновление клеток и тканей.
- ❖ Энергетическую функцию, необходимую для всех процессов жизнедеятельности организма.
- ❖ Снабжение организма некоторыми биологически активными веществами, играющими регуляторно-каталитическую роль.

«Рациональное питание»

– это питание,
обеспечивающее рост,
нормальное развитие и
жизнедеятельность
человека.



Рациональное питание
можно назвать
правильным и здоровым.



Основные принципы рационального питания:

- ❖ ***Количественная адекватность***, то есть полное возмещение энергозатрат организма энергетической ценностью рациона.
- ❖ ***Качественная полноценность***, то есть наличие в составе пищи всех необходимых организму пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и незаменимых компонентов
- ❖ ***Сбалансированность***, то есть оптимальность состава, количества и соотношения пищевых веществ для работы ферментных систем организма, обеспечивающих их утилизацию, принцип сбалансированности питания является основным принципом рационального питания, он подразумевает не только сбалансированность между основными пищевыми веществами, но и сбалансированность состава самих белков, жиров, углеводов и тд.
- ❖ ***Разнообразие рациона***, то есть содержание в нем продуктов животного и растительного происхождения, и достаточного количества пищевых волокон
- ❖ ***Доброкачественность***, то есть отсутствие в пище возбудителей инфекционных или паразитарных болезней, а содержание токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, не превышающих гигиенические регламенты.
- ❖ ***Осуществление питания по режиму.***



Физиологические нормы питания для различных групп населения и факторы, определяющие их

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения разрабатываются НИИ питания или же соответствующими кафедрами медвузов и институтов усовершенствования врачей и являются государственным нормативным документом. Они служат **критерием** для оценки фактического питания, являются научной базой при планировании производства и потребления продуктов питания, оценке резерва продовольствия.

При определении потребности в основных веществах и энергии главную роль играет точность рекомендуемого уровня потребления энергии, чтобы исключать диспропорцию между уровнем поступления энергии с пищей и ее расходом.

- **Энергетические потребности здоровых людей определяются фактической активностью (энерготраты), полом, возрастом, массой тела, состоянием организма, климатическими и другими факторами среды.**

Суточные энерготраты

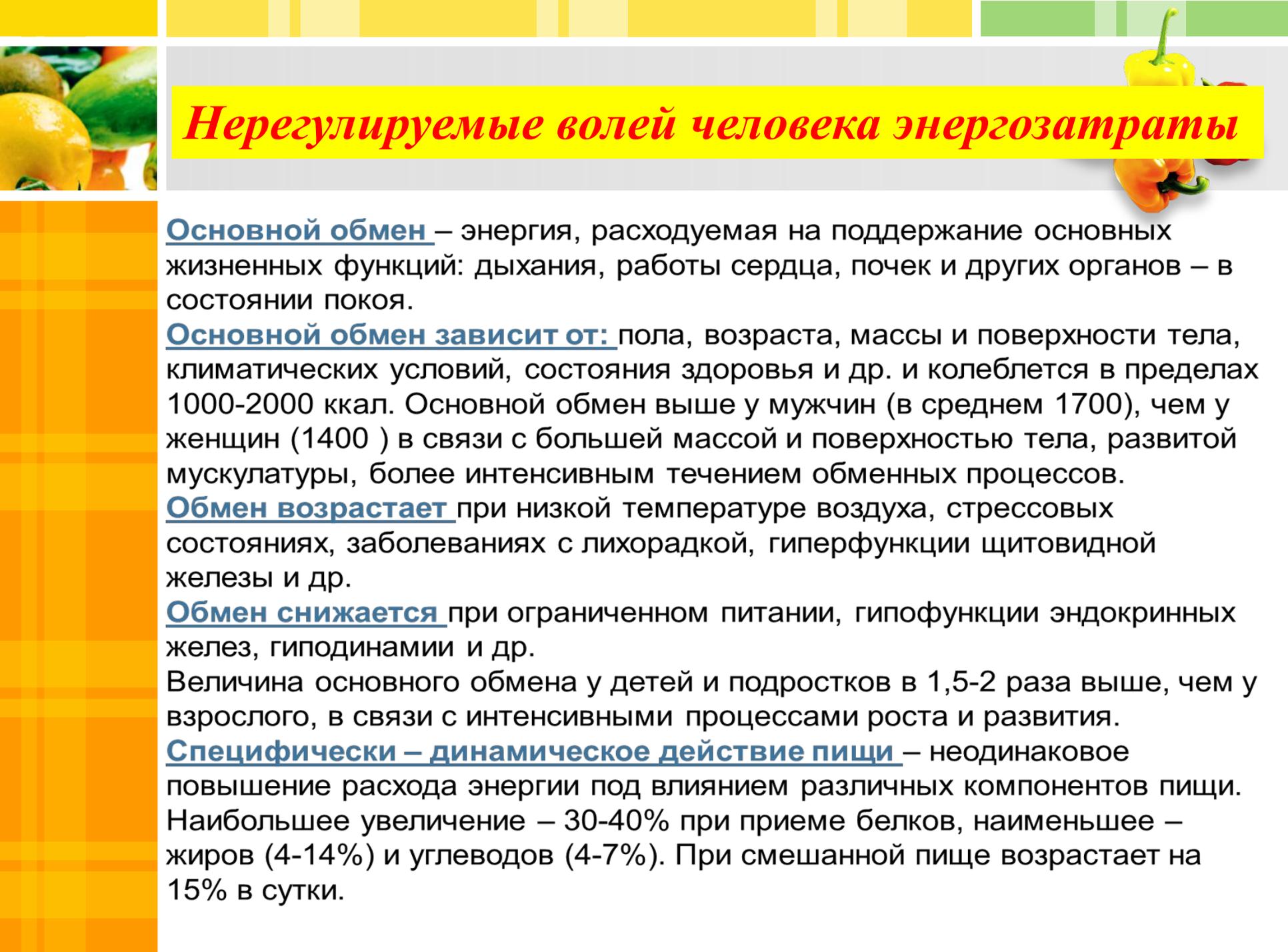


Нерегулируемые
волей человека

Регулируемые
волей человека

Расход энергии
на основной
обмен и
специфически –
динамическое
действие пищи

Расход энергии
на все виды
деятельности



Нерегулируемые волей человека энергозатраты

Основной обмен – энергия, расходуемая на поддержание основных жизненных функций: дыхания, работы сердца, почек и других органов – в состоянии покоя.

Основной обмен зависит от: пола, возраста, массы и поверхности тела, климатических условий, состояния здоровья и др. и колеблется в пределах 1000-2000 ккал. Основной обмен выше у мужчин (в среднем 1700), чем у женщин (1400) в связи с большей массой и поверхностью тела, развитой мускулатурой, более интенсивным течением обменных процессов.

Обмен возрастает при низкой температуре воздуха, стрессовых состояниях, заболеваниях с лихорадкой, гиперфункции щитовидной железы и др.

Обмен снижается при ограниченном питании, гипофункции эндокринных желез, гиподинамии и др.

Величина основного обмена у детей и подростков в 1,5-2 раза выше, чем у взрослого, в связи с интенсивными процессами роста и развития.

Специфически – динамическое действие пищи – неодинаковое повышение расхода энергии под влиянием различных компонентов пищи. Наибольшее увеличение – 30-40% при приеме белков, наименьшее – жиров (4-14%) и углеводов (4-7%). При смешанной пище возрастает на 15% в сутки.

Регулируемые волей человека энергозатраты

Обусловлен повышенной теплоотдачей, подвижностью, умственными и трудовыми нагрузками, занятиями спортом и физкультурой.

Физиологическим критерием, по которому можно определить необходимое количество энергии и пищевых веществ для конкретных групп населения, является **коэффициент физической активности (КФА)** – отношение общих энергозатрат к величине основного обмена.

КФА – в настоящих «Нормах питания» 1991 года по рекомендации ВОЗ выбран обязательным критерием определения потребности в энергии и пище.

В соответствии с этим все трудоспособное население 18-60 лет разделено для мужчин на 5 групп, для женщин на 4 групп. Каждая группа разделена на три возрастные группы: 18-29, 30-39, 40-59.

У женщин отсутствует пятая группа, потому что они в этих профессиях не работают (работники особо тяжелого физического труда – механизаторы, грузчики, бетонщики, каменщики, землекопы, горнорабочие, оленеводы)

Группа интенсивности труда	Возрастные группы	Мужчины (ккал)	Женщины (ккал)
1 – лица преимущественно легкого труда, очень легкая физическая активность	18-29	2800	2400
	30-39	2700	2300
	40-59	2550	2200
2 – работники легкого физического труда	18-29	3000	2550
	30-39	2900	2450
	40-59	2750	2350
3 – работники средней тяжести труда	18-29	3200	2700
	30-39	3100	2600
	40-59	2950	2500
4 – работники тяжелого физического труда	18-29	3700	3150
	30-39	3600	3050
	40-59	3450	2900
5 – работники особо тяжелого физического труда	18-29	4300	-----
	30-39	4100	-----
	40-59	3900	-----

Оценка меню-раскладки



Меню-раскладка является планом питания определенного контингента людей. Она определяет режим приема пищи, состав блюд и количества пищевых продуктов, необходимых для их приготовления. В стационарных условиях раскладка составляется на неделю.

При составлении меню-раскладки роль врача сводится к решению следующих задач:

- ❖ Оценка пищевого рациона с точки зрения калорийности, а так же содержания белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей.
- ❖ Наблюдение за правильным распределением продуктов питания по отдельным приемам пищи.
- ❖ Контроль за разнообразием питания и удовлетворением запросов столующихся.
- ❖ Внесение поправок, вытекающих из необходимой рационализации питания в связи с возможной физической нагрузкой и необычными метеорологическими условиями.
- ❖ Наблюдение за выбором сырых продуктов и полуфабрикатов с целью исключения пищевых отравлений.

Классификация пищевых продуктов:

По происхождению:

- ❖ - животные(молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца);
- ❖ - растительные(овощи, фрукты, хлеб, крупы);
- ❖ - синтетические(кулинарный жир).

По назначению:

- ❖ - пластические(мясо, рыба, молоко, яйца);
- ❖ - энергетические(хлеб, сахар, жиры);
- ❖ - физиолого-регуляторные(напитки);
- ❖ - защитно-реабилитационные(диетический хлеб, заменители сахара);
- ❖ - вкусовые(перец, пряности).



По качеству:

❖ *Доброкачественные:*

❖ *стандартные* – отвечающие всем требованиям стандарта (ГОСТ)
нестандартные(с пониженной пищевой ценностью) - продукты, имеющие какой-либо недостаток или неполно отвечающие требованиям соответствующего стандарта (ГОСТ, ТУ, РТУ) по отдельным гигиеническим показателям, однако эти недостатки не ухудшают органолептических свойств продукта и не делают его опасным для здоровья

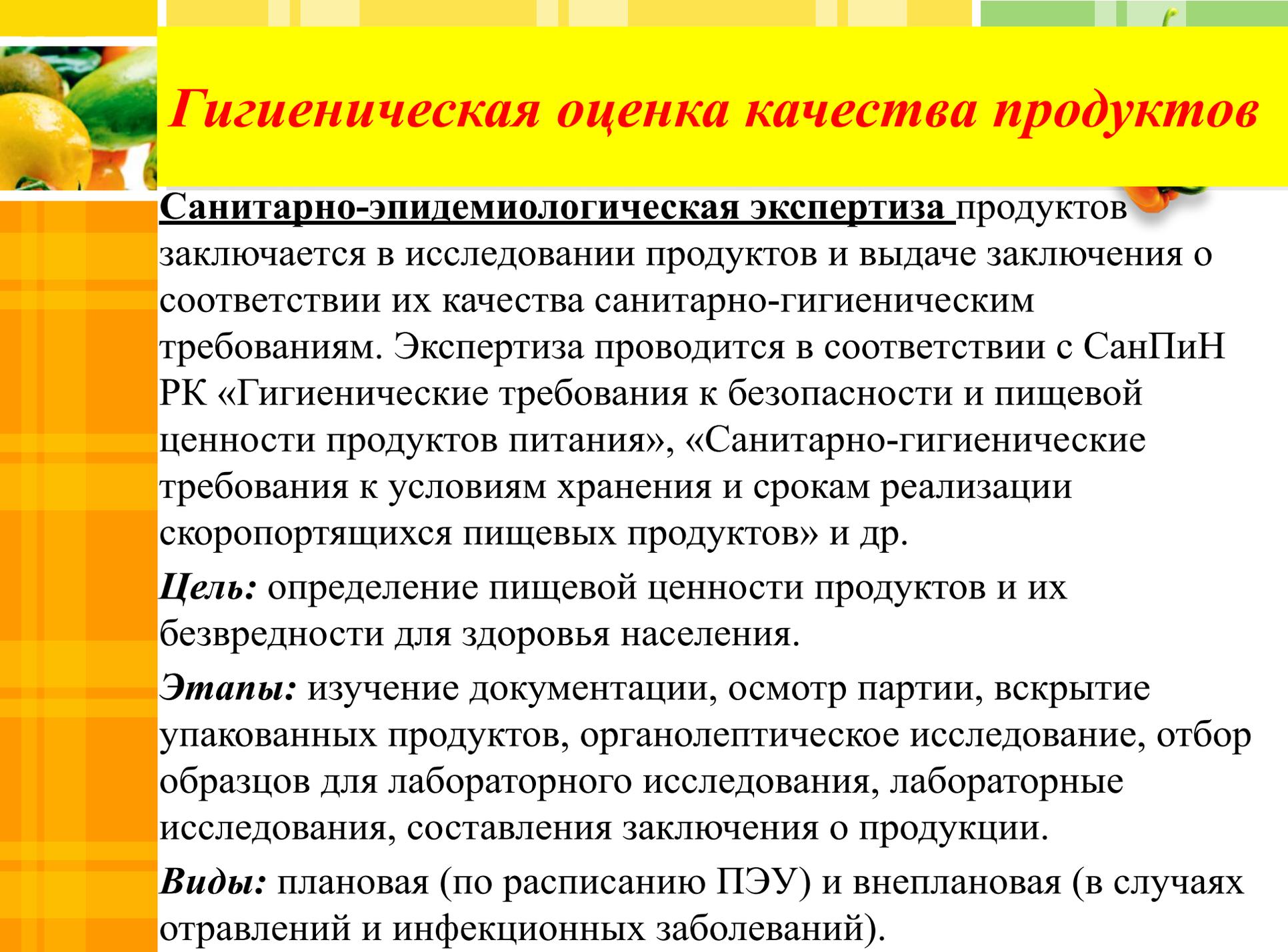
❖ *Условно годные- продукты*, обладающие пороками, которые делают невозможным использование их в питании населения без предварительной обработки с целью улучшения их органолептических свойств или обезвреживания. Реализуется через общественное питание.

❖ *Недоброкачественные* - это пищевые продукты, имеющие недостатки, не допускающие их использование для питания населения

❖ *Фальсифицированные*- это продукты, натуральные свойства которых изменены с целью обмана потребителя, рассматривается как уголовное преступление.

❖ *Суррогаты* - пищевые продукты, вырабатываемые для замены натуральных. Они походят на последние своим составом, видом, вкусом, цветом, но большей частью уступают им по питательной ценности (искусственный мед, кофейный напиток и т.д).





Гигиеническая оценка качества продуктов

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза продуктов заключается в исследовании продуктов и выдаче заключения о соответствии их качества санитарно-гигиеническим требованиям. Экспертиза проводится в соответствии с СанПиН РК «Гигиенические требования к безопасности и пищевой ценности продуктов питания», «Санитарно-гигиенические требования к условиям хранения и срокам реализации скоропортящихся пищевых продуктов» и др.

Цель: определение пищевой ценности продуктов и их безвредности для здоровья населения.

Этапы: изучение документации, осмотр партии, вскрытие упакованных продуктов, органолептическое исследование, отбор образцов для лабораторного исследования, лабораторные исследования, составления заключения о продукции.

Виды: плановая (по расписанию ПЭУ) и внеплановая (в случаях отравлений и инфекционных заболеваний).



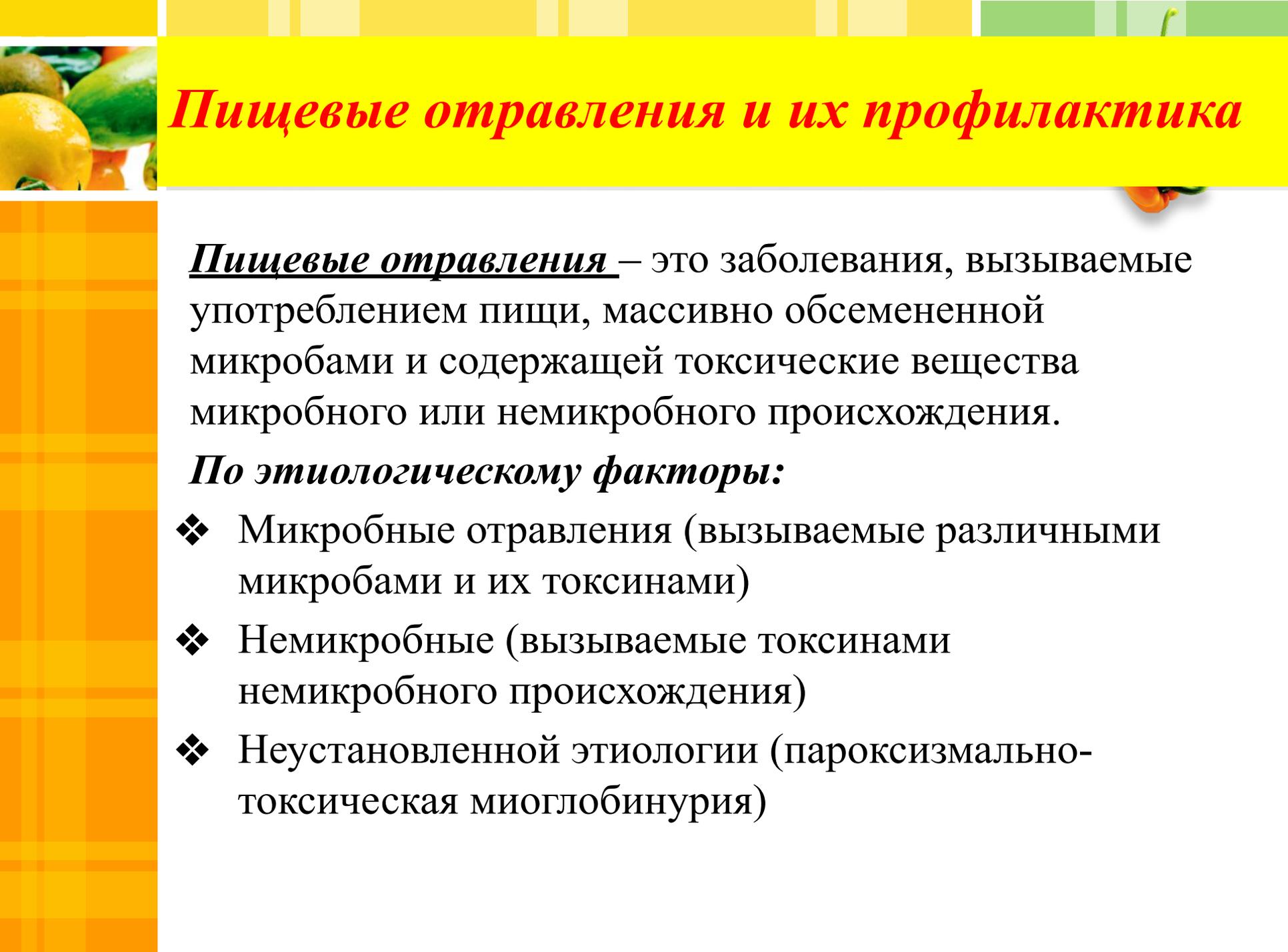
Санитарная экспертиза мяса, молока и консервов

Консервы – продукты относительно длительного хранения, отличающиеся небольшим объемом, устойчивостью при транспортировке. Хранятся в металлической или стеклянной упаковке. При проведении сан.экспертизы рыбных консервов при решении вопроса о пригодности к употреблению обращают внимание на:

1. Внешний вид консервированной банки (осмотр на наличие вмятин, бомбажа);
2. Герметичность (проверяется погружением банки в теплую воду);
3. Органолептические показатели содержимого банки
4. Состояние внутренней поверхности банки (осмотр на сохранность лакового покрытия, наличия ржавчин);
4. Концентрацию свинца в припое внутренней поверхности консервной банки

В санитарной экспертизе мяса важную роль играет ветеринарно-санитарная экспертиза туш и органов, начиная с внешнего вида, послеубойное исследование и исследование лимфатической системы. Доброкачественные и проверенные мяса обозначают знаками – клеймами.

Оценка качества пастеризованного молока производится по ГОСТу 13277-79. Экспертизу молока проводят по органолептическим показателям: внешний вид и консистенция, вкус и запах, цвет и физико-химическим. Важнейшие физико-химические показатели: массовая доля жира, плотность, кислотность, степень чистоты, температура.



Пищевые отравления и их профилактика

Пищевые отравления – это заболевания, вызываемые употреблением пищи, массивно обсемененной микробами и содержащей токсические вещества микробного или немикробного происхождения.

По этиологическому фактору:

- ❖ Микробные отравления (вызываемые различными микробами и их токсинами)
- ❖ Немикробные (вызываемые токсинами немикробного происхождения)
- ❖ Неустановленной этиологии (пароксизмально-токсическая миоглобинурия)



Профилактика



Профилактика пищевых отравлений микробной природы сводится к предупреждению заражения пищевых продуктов микробами – возбудителями пищевых отравлений, предупреждению размножения в пище микроорганизмов и уничтожению попавших микробов методом тепловой обработки. С этой целью осуществляется санитарный надзор, ветеринарно-санитарный обзор за санитарными условиями убоя животных, ловли и обработки крупных рыб, производство колбасных изделий, консервов, получение и переработки молока, а также контроль за изготовлением кондитерских изделий, обработкой, хранением и реализацией готовых блюд в столовых, пищевых блоках детских учреждений и других предприятиях общественного питания.

Пищевые отравления



Заключение



Таким образом, мы разобрали с вами:

- ❖ основные принципы рационального питания;
- ❖ суточные энергозатраты различных групп трудоспособного населения, в зависимости от пола и возраста;
- ❖ пищевые отравления и их профилактику;
- ❖ требования к санитарной экспертизе продуктов и из каких этапов состоит гигиеническая оценка пищи.



Спасибо за внимание!!!

