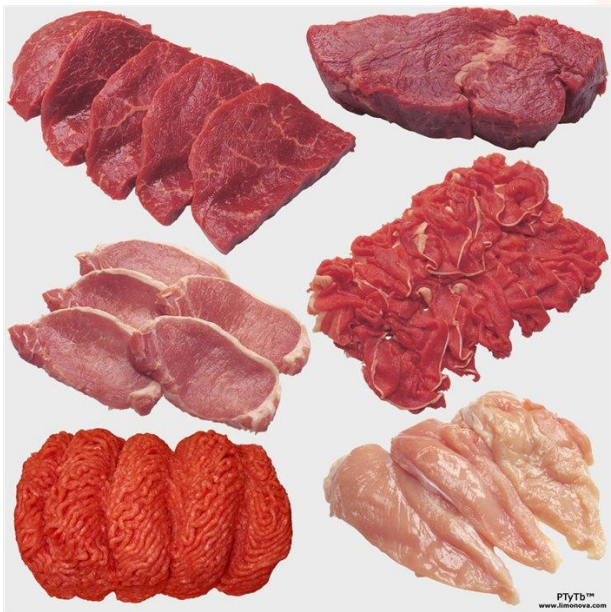


Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.

- **Гигиеническая характеристика
пищевых продуктов.**
- **Гигиенические показатели качества
продуктов питания**

Мясо, мясопродукты.



Наименование продукта

БАРАНИНА

ДУХОВАЯ
КОРЕЙКА
ЛОПАТКА
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости
ШЕЙКА



Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал в 100 г
12	15		195
13	20		232
12	20		228
10	25		365
13	30		318

ГОВЯДИНА

ГРУДИНКА на кости
ДУХОВАЯ
ЛОПАТКА
ПЕЧЕНЬ
СЕРДЦЕ
ЯЗЫК



ТЕЛЯТИНА

ФИЛЕЙ

ИНДЮШАТИНА

ГОЛЕНЬ
ГРУДКА филе
ЖЕЛУДОК
КРЫЛО
ПЕЧЕНЬ
СЕРДЦЕ



КУРЯТИНА

БЕДРО с кожей
ГОЛЕНЬ с кожей
ГРУДКА филе без кожи
ГРУДКА филе с кожей
ОКОРОЧОК
ТУШКА



СВИНИНА

ВЫРЕЗКА
ДУХОВАЯ
КОРЕЙКА
ПЕЧЕНЬ
РУЛЬКА
СЕРДЦЕ
ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ на кости
ШЕЙКА



Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал в 100 г
11	25		278
19	5		124
18	6		130
9	13		132
9	13		132
8	12		140
19	2		94
16	8		134
20	6		131
17	12		174
11	17		197
18	10		162
15	10		150
17	16		209
19	14		201
21	3		108
21	8		168
18	15		206
16	14		190
18	7		139
15	27		313
17	25		301
4	18		106
15	22		258
4	16		96
15	25		311
16	18		226

Рутъ™
www.jimove.com

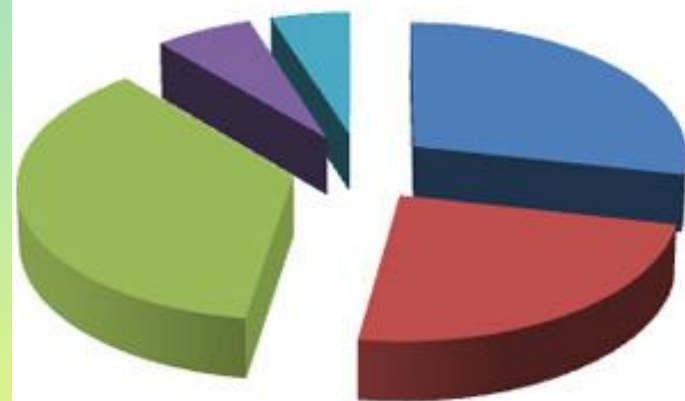
Яйца.



Молоко, молочные продукты.

Пищевая ценность молочных продуктов

Продукт в 100 гр.	Жиры (гр.)	Белки (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. ценность (кКал)
Молоко 2,5%	2,5	2,8	4,7	52
Творог 5%	5	17	1,8	124
Сметана 20%	20	2,8	3,2	248
Слив. масло	72,5	0,8	1,3	661
Сыр	25,6	23	2,1	322
Сливки 10%	10	3	4	118
Кефир 3,2%	3,2	2,8	3,6	56
Ряженка 2,5%	2,5	3,2	4,2	55
Йогурт 2,5%	2,5	2,8	4,7	53
Мороженое	11,5	4,5	23,8	214



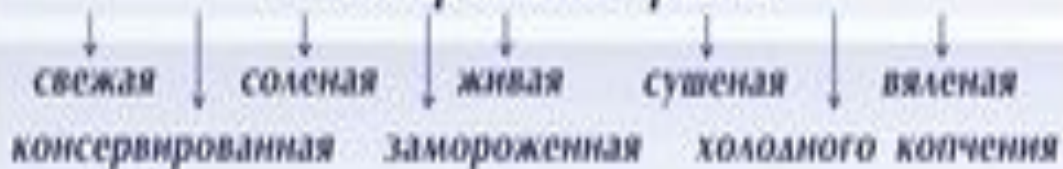
- молочный жир
- казеин
- лактоза
- Лактальбумин
- Минералы

Рыба, рыбопродукты.



Состав и пищевая ценность мяса рыбы

• Ассортимент рыбы



• Химический состав рыбы:

- Жир 1-33 %
- Экстрактивные вещества
- Белки 13-23 %
- Витамины А, Д, Е, В₂, В₁₂, РР, С
- Вода 50-80 %
- Минеральные вещества 1-2 %

Рыба является необходимым продуктом питания. В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей. Благодаря своей структуре рыба очень легко усваивается организмом человека.

• Химический состав морской рыбы:

- Йод • Медь • Калий • Фтор • Кальций
- Натрий • Марганец • Кобальт • Магний

Крупы. Бобовые.



fotorecept.ru



Овощи и фрукты.



Грибы.



Вид гриба	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Клет- чатка	Зола	Энерге- тическая ценность, кДж/100 г
Белый гриб	89,4	3,7	1,7	1,1	2,3	0,9	96,6
Подберезовик	91,6	2,3	0,9	1,4	2,1	0,7	96,6
Груздь	88,0	1,8	0,8	0,5	1,5	0,4	67,2
Масленок	83,5	2,4	0,7	0,5	1,2	0,5	37,8
Опенок осенний	90,0	2,2	1,2	0,5	2,3	1,0	71,4
Подосиновик	91,1	3,3	0,5	1,2	2,5	0,8	92,4
Рыжик	88,9	1,9	0,8	0,5	2,2	0,7	71,4
Сморчок	92,0	2,9	0,4	0,2	0,7	1,9	67,2
Сыроежка	88,0	1,7	0,7	1,5	1,4	0,6	63,0
Шампиньон	91,0	4,9	1,01	0,1	0,9	1,0	113,4

Пирамида рационального питания



Животные жиры, сладости
(употреблять умеренно)

Молочные продукты и сыры
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Птица, мясо, рыба, яйца, орехи
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки) (2-3 порции ежедневно:
1 порция – примерно 1 ст.л.

Фрукты (минимум 2-4 порции ежедневно:
200 г сырых или 100г консервированных фруктов
или 30г сухофруктов)

Овощи: (минимум 3-5 порций ежедневно:
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных
или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

Хлеб, злаки, рис, макароны
(6-10 порций ежедневно:
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1\2 стакана
сваренных макарон или риса, отдавайте
предпочтение цельнозерновым
продуктам!

13 продуктов для Вашего мозга - стимулируют работу мозга и улучшают память.



Миндаль улучшает приток крови к мозгу



Грецкий орех богат Омега-3

Черника улучшает моторику и обучаемость



Арбузы улучшают все функции мозга

Брюссельская капуста содержит триптофан, который становится серотонином в мозгу



Брокколи улучшает все функции мозга



Цветная капуста помогает в очистке белого вещества мозга



Противоспалительные свойства имбиря помогут предотвратить инфекции мозга



Яблоки - прекрасный источник энергии для мозга



Употребление крестоцветных (таких как капуста) уменьшает риск рака мозга



Еще один фрукт, который улучшит работу Вашего мозга - дыня



А кедровые орехи стимулируют работу Вашего мозга



Вода
0г

Молоко сквашен.
11 г (11,0г на 100г.)

Сок
24 г (12г на 100г.)

Сок,
с добавлением сахара
27 г (13,5г на 100г.)

Ред Бул
27 г (13,5г на 100г.)

Чай
14 г (7,0г на 100г.)

Кола
39 г (19,5г на 100г.)

Основные принципы рационального питания.

1. Суточный рацион питания должен соответствовать по энергетической ценности энерготратам организма.
2. Физиологические потребности организма должны обеспечиваться пищевыми веществами в количестве и пропорциях, которые оказывают максимум полезного действия.
3. Химическая структура пищи должна максимально соответствовать ферментным пищеварительным системам организма (правило соответствия).
4. Пищевой рацион должен быть правильно распределен в течение дня (правильный режим питания).
5. Здоровое питание должно быть безупречным в санитарно-эпидемиологическом отношении.



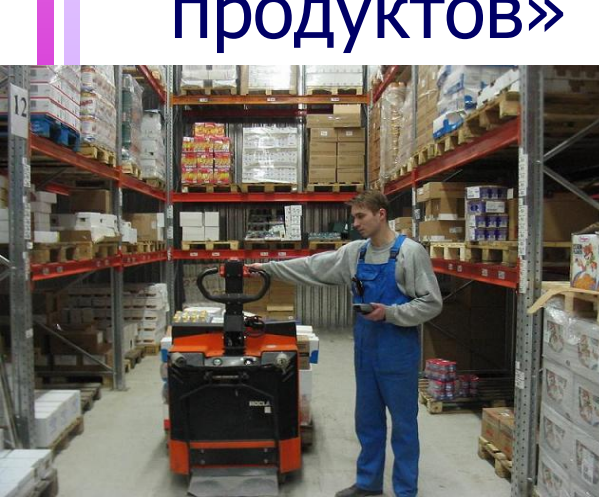
Продовольственное сырье и пищевые продукты

Гигиенические требования безопасности
и пищевой ценности пищевых продуктов

СанПиН 2.3.2.1078-01



- *Срок реализации продукта* – это время, за которое данный продукт должен быть реализован, иначе он или будет испорчен и станет опасным в эпидемическом отношении, или пищевые свойства его ухудшатся
- Для определения этих сроков пользуются санитарными правилами «Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов»



Для приготовления пищи необходимо:

- 1) строго соблюдать санитарные правила обработки продуктов;
- 2) выполнять правила по размораживанию продуктов и вымачиванию соленых продуктов;
- 3) использовать холод на всех этапах;
- 4) соблюдать сроки реализации продуктов и готовых блюд, температурные условия хранения;
- 5) соблюдать температурный режим варки, жарения, тушения, пастеризации, стерилизации продуктов.

