

Презентация на тему:

« Основные принципы рационального питания. Лечебное , лечебно-профилактическое питание. Болезни, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии , их профилактика.»

Содержание:

1. основные элементы рационального питания.
2. К чему может привести недостаток белка
3. Сколько образуется килокалорий при сгорании одного грамма жира
4. Физиологическое значение минеральных элементов.
5. Признаки витаминной недостаточности.
6. Определение рационального питания .
7. Как производится органолептическое исследование молока.
8. Понятие о лечебно-профилактическом питании.
9. Классификация пищевых отравлений.
10. Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление.
11. Способы консервирования пищевых продуктов.
12. Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, передающихся через продукты.
13. Суточные пробы, понятие, отбор.
14. Понятие С-витаминизации.
15. Личная гигиена персонала пищеблока.

основные элементы рационального питания.

Основными элементами рационального питания является сбалансированность и правильный режим питания. Сбалансированное питание предусматривает оптимальные количественные и качественные соотношения основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.



К чему может привести недостаток белка

- Быстрое старение кожи, поскольку за прочность и упругость кожных покровов отвечает белок коллаген.
- Нарушения в работе печени и желез внутренней секреции.
- Потеря мышечной массы.
- Ослабление сердечнососудистой и дыхательной систем.
- Расслоение ногтей и выпадение волос.
- Маразм.



Сколько образуется килокалорий при сгорании
одного грамма жира

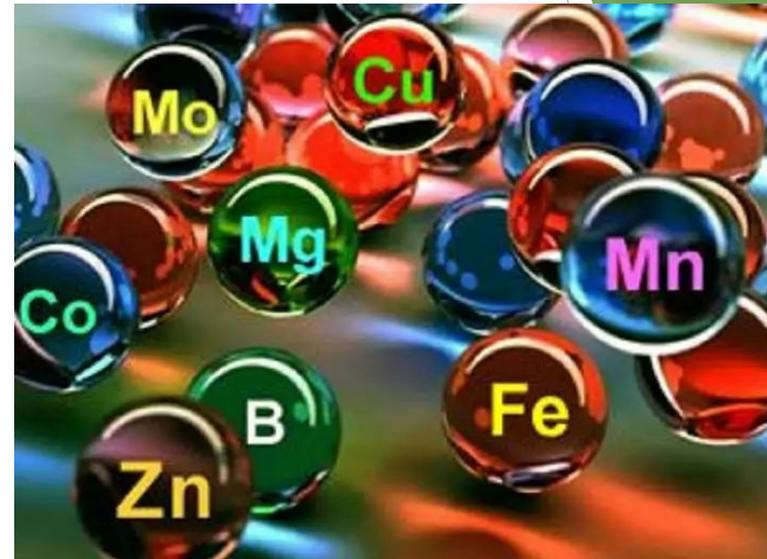
1 грамм жиров = 4 ккал или 16,7 кДж.



Физиологическое значение минеральных элементов

Участие :

- 1) в структуре и функциях большинства ферментативных систем и процессов, протекающих в организме;
- 2) в пластических процессах и построении тканей организма
- 3) в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме;
- 4) в поддержании нормального солевого состава крови и участии в структуре формирующих ее элементов;
- 5) в нормализации водно-солевого обмена.



Признаки витаминной недостаточности

- повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- затяжное течение заболеваний;
- отставание детей в росте и развитии;
- повышенная утомляемость;
- общая слабость;
- снижение эмоциональной активности;
- снижение памяти.



Рациональное питание-

(от латинского слова *rationalis* – «разумный») – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.



Человек есть то, что он ест.

органолептическое исследование молока

Производится по :

1. цвету
2. вкусу
3. консистенции
4. Определению плотности
5. Определению жира в молоке
6. Пробе на свертываемость при кипячении
7. Оценке свежести
8. Пробе на редуктазу
9. Определению содержания посторонних примесей в молоке
10. реакции на примесь крахмала



Понятие о лечебно-профилактическом питании

Лечебное питание, диетотерапия - это питание, в полной мере соответствующее потребностям больного организма в пищевых веществах и учитывающее как особенности протекающих в нем обменных процессов, так и состояние отдельных функциональных систем.



Классификация пищевых отравлений

инфекционные (вызваны микробами, вирусами или простейшими, либо продуктами их жизнедеятельности), эти виды отравлений правильнее называть пищевыми токсикоинфекциями (ПТИ).

неинфекционные или токсические отравления (из-за попадания с пищей в организм химических токсинов, тяжелых металлов, ядов, употребления трав, растений или несъедобных грибов).



Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление

- быстрое прекращение воздействия токсина на организм;
- удаление яда из организма;
- активное воздействие на жизненно важные органы и системы, пораженные ядом.



Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, передающихся через продукты.

- Изоляция источника возбудителя инфекции
- Прерывание путей обсеменения пищевых
- продуктов возбудителями пищевых отравлений
- Предупреждение размножения микроорганизмов и токсикообразования
- Обезвреживание потенциально опасных в эпидемиологическом отношении продуктов



Способы консервирования пищевых продуктов.

- Физические
- Химические
- биологические



Суточные пробы, понятие, отбор

Ежедневно на пищеблоке больничной организации здравоохранения должен осуществляться отбор суточных проб каждого приготовленного блюда.

Суточные пробы приготовленных блюд должны храниться в холодильнике для готовой продукции в течение 24 часов при температуре $+2 - 6 \text{ }^{\circ}\text{C}$.



Понятие С-витаминизации

Витамин С (он же аскорбиновая кислота) жизненно необходим для многих биохимических окислительно-восстановительных процессов, поскольку витамин С способствует образованию в организме дезоксирибонуклеиновой кислоты. При недостатке в человеческом организме витамина С организм, улучив подходящий момент, сразу же сдастся в плен даже самой безобидной простуде. Именно поэтому в учреждениях проводится С-витаминизация.



Личная гигиена персонала пищеблока

Работники пищеблока обязаны строго соблюдать правила личной гигиены. Перед работой следует вымыть руки выше локтя с мылом и щеткой, надеть чистую спецодежду, волосы убрать под косынку или колпак. Нельзя закалывать булавками спецодежду, носить в карманах мелкие металлические предметы (шпильки, заколки), так как они могут попасть в пищу. Особое внимание нужно уделять чистоте рук. Ногти коротко стричь.



Источники:

http://www.medn.ru/zdorovi_obraz_gizni/4.htm

<http://all-gigiena.ru/lit/gigiena-pitaniya-gorshkov/s-vita-minizaciya-pitaniya>

<http://www.zpzs.ru>

Учебник «Общая гигиена с основами экологии человека» Л.Ю.Трушкина, А.Г.Трушкин