

Правила профилактики пищевых отравлений



Поддерживайте чистоту



- 0 Обязательно мойте руки после туалета
- 0 Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- 0 Тщательно вымывайте все поверхности и кухонные принадлежности
- 0 Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организмах животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, зараженные принадлежности и инсектиды через различные яйца. Простое прикосновение способно перенести их и продукты и вызвать заболевания.

Отделяйте сырое от готового



- 0 Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- 0 Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- 0 Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морепродуктах могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

Хорошо обрабатывайте продукты



- 0 Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- 0 Разогревая супы, доводите их до кипения
- 0 Готовность мяса или птицы определите по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке(не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.

Храните продукты при безопасной температуре



- 0 Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- 0 Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- 0 Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

Выбирайте свежие и качественные продукты



- 0 Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- 0 Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- 0 Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подгорченных или покрытых плесенью продуктах образуются токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.



Витамины

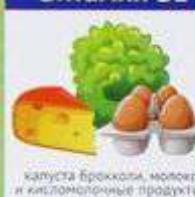
Витамин А



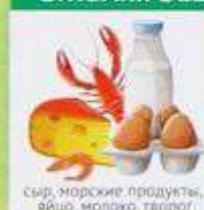
Витамин В1



Витамин В2



Витамин В12



Витамин С

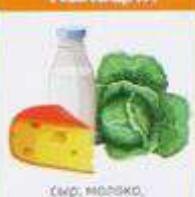


Минералы

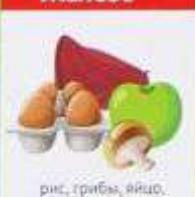
Магний



Кальций



Железо



Питайся правильно – будь здоровым!

Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



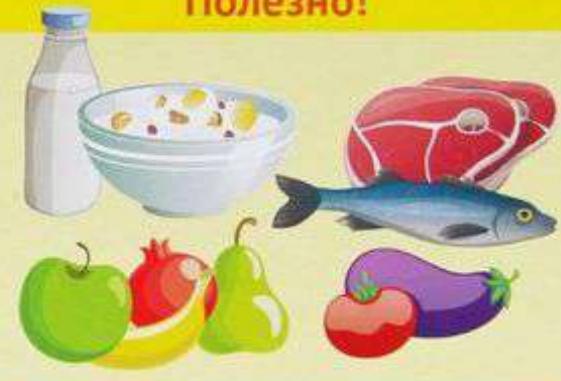
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



семена подсолнечника, тыква, свекла, бананы

сыр, молоко, творог, капуста

рис, грибы, яйца, печенья, яйло

Оформлено по заказу «Эдаком» №заказа №арт. 203084
Состав: Ермакова Елена. Дата изготовления: 05.2013
Издательство: ООО «Издательский дом Альянс», г. Москва, Россия, 125009, ул. Кутузовский проспект, д. 55, стр. 1. Адрес электронной почты: info@alians.ru
Телефон: +7 (495) 267-56-76, +7 (495) 900-260-260. Факс: +7 (495) 900-260-260
ИД: 02030. Генеральная редакция: Екатерина Евгеньевна Тимофеева. Учредитель: ООО «Альянс»
Номер: +7 (495) 267-56-76, +7 (495) 900-260-260. Факс: +7 (495) 900-260-260

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

Пищевые отравления - острые заболевания, вызываемые употреблением недоброкачественной пищи, обсемененной некоторыми видами микроорганизмов или же содержащей ядовитые вещества.

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ:



Строгое выполнение правил личной гигиены персоналом пищевых объектов; Поддержание удовлетворительного санитарного состояния пищевых объектов; Соблюдение санитарного режима в процессе заготовки пищевого сырья, его транспортировки и хранения; приготовления готовых блоков; соблюдение сроков реализации готовой продукции.

ПРОФИЛАКТИКА НЕБАКТЕРИАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ



Недопущение попадания в продукты и готовую пищу вредных примесей; Недопущение использования в пищу ядовитых продуктов и ставших ядовитыми при определенных условиях; Распространение среди населения знаний о ядовитых грибах, растениях, рыбе и других ядовитых продуктах; Гигиеническое воспитание работников пищевых объектов.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ НЕУТОЧНЕННОЙ ЭТИОЛОГИИ



Это алиментарная парасизматично-токсическая миотубинурия. Ее возникновение связывают с употреблением рыбы из Кисловского и Сартланского озер в Западной Сибири и Гаффского залива Балтийского моря. Профилактика данного пищевого отравления заключается в незамедлительных мерах по запрещению хода рыбы, приобретшей ядовитые свойства, при первых случаях отравления.

При соблюдении стандартных гигиенических правил, пищевые отравления можно предупредить!

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ- ЗДОРОВЬЯ НАБИРАТЬСЯ

- Только при правильном качественном питании возможно улучшить здоровье младших школьников и повысить их интеллектуальный потенциал.
- Правильное питание активизирует обмен веществ в организме, сохраняет здоровье и активность, повышает иммунную систему организма.
- Витамины и минералы, присутствующие в пищевых продуктах, необходимы организму для нормального функционирования. Свежие фрукты и овощи должны быть основополагающей частью рациона питания, поскольку являются источниками множества полезных биологически активных веществ.
- Включать в меню блюда из рыбы, т.к. рыба повышает иммунитет, дети реже болеют простудными заболеваниями.
- При построении рациона питания детей необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.