

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 организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, бытовые принадлежности и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перевести их в продукты и вызвать заболевание.

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 морских дарах 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 Разогретая супы, доводите их до кипения
- 0 Готовность мяса или птицы определяйте 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 обратить 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 поврежденных или вскрытых пищевых продуктах образуются токсины. Тщательно обработанные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

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 блюд; 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 азиментарная пароксизмально-токсическая мультобичурия. Ее возникновение связывают с употреблением рыбы из Кузнецкого и Саратовского озер в Западной Сибири и Гафского залива Балтийского моря. Профилактика данного пищевого отравления заключается в незамедлительных мерах по запрещениюлова 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 избытии 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.