



Обучающая
(просветительская)
программа по вопросам
здорового питания
взрослого населения всех
возрастов



О программе

I. Общие положения

- Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для взрослого населения всех возрастов разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография», а также в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

I. Целевой раздел

1. Актуальность программы:

- В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства и, в этой связи, вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастных групп в целях реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», направлены на улучшение качества и продолжительности жизни.

Что значит здоровое питание?

Здоровое питание - ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития.



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение роста (длины) и массы тела, развитие органов и систем организма и их функциональных показателей) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства или обратной инволюции органов и систем, тканей организма и ослабление всех функций в пожилом возрасте.

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят **преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления.**

- 
- В повседневной практике физическое развитие оценивают по антропометрическим показателям - рост, масса тела (МТ), индекс массы тела (ИМТ), окружность грудной клетки (ОГК), окружность талии (ОТ), окружность бедер (ОБ) и индекс ОТ/ОБ.

Индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост (м²)

ИМТ и его значения, определяющие соотношение роста и МТ у взрослых

Индекс массы тела	Соответствие между МТ ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,9	Норма
25—29,9	Избыточная масса тела
30—34,9	Ожирение 1 степени
35—39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Общие энерготраты организма складываются из:

- энерготрат в покое (основной обмен)
- при физической активности
- пищевого термогенеза

Основной обмен — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя. Он зависит от возраста, пола, массы тела. Считают, что его уровень у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. В среднем для женщин он составляет 1400 ккал, а для мужчин — 1800 ккал.





Формула расчета основного обмена:

Мужчины

Женщины

- | | | |
|-----------------|---|---|
| • 18-30 лет | <u>$(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$</u> | <u>$(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$</u> |
| • 30-60 лет | <u>$(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$</u> | <u>$(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$</u> |
| • старше 60 лет | <u>$(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$</u> | <u>$(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596$</u> |



Оценка физической активности проводится с помощью расчета КФИ (коэффициента физической активности)



- 1,4 (при малоподвижном образе жизни) - целенаправленная физическая активность менее 30 мин. в день;
- 1,6 - 1,7 (при умеренно активном образе жизни) - целенаправленная физическая активность 30 мин. в день;
- 2,0 (при высокой физической активности) - целенаправленная физическая активность более 30 мин. в день.

Оценка общих энергозатрат организма

Общие
энергозатраты

=

Величина
основного
обмена

×

КФИ

×

1,1



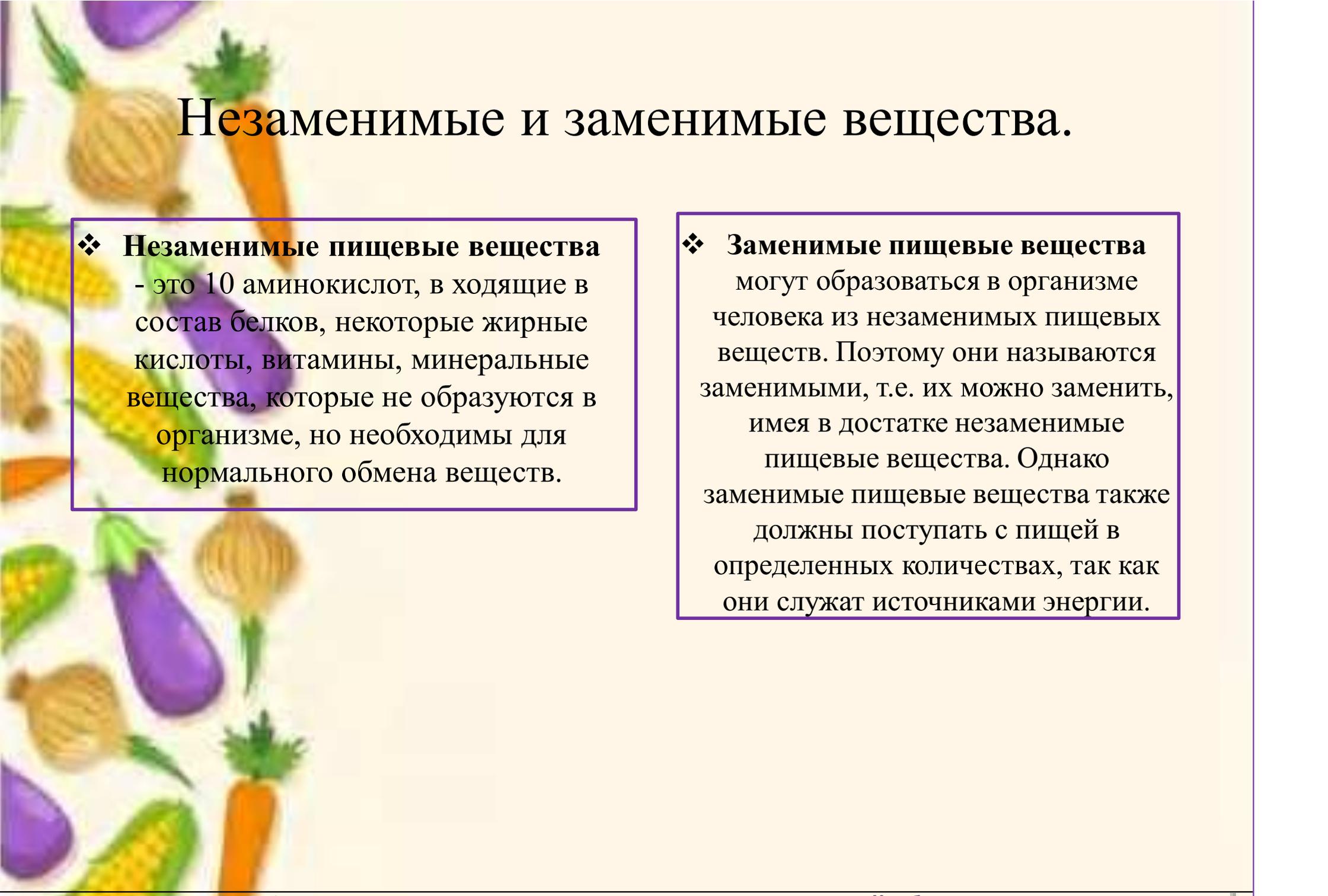


Закон второй: соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества или нутриенты - это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ:

• **Макронутриенты** (основные пищевые вещества) - белки, жиры и углеводы - нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов.

• **Микронутриенты** - витамины и минеральные вещества - нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах - в миллиграммах или микрограммах.



Незаменимые и заменимые вещества.

❖ **Незаменимые пищевые вещества** - это 10 аминокислот, входящие в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

❖ **Заменимые пищевые вещества** могут образоваться в организме человека из незаменимых пищевых веществ. Поэтому они называются заменимыми, т.е. их можно заменить, имея в достатке незаменимые пищевые вещества. Однако заменимые пищевые вещества также должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии.

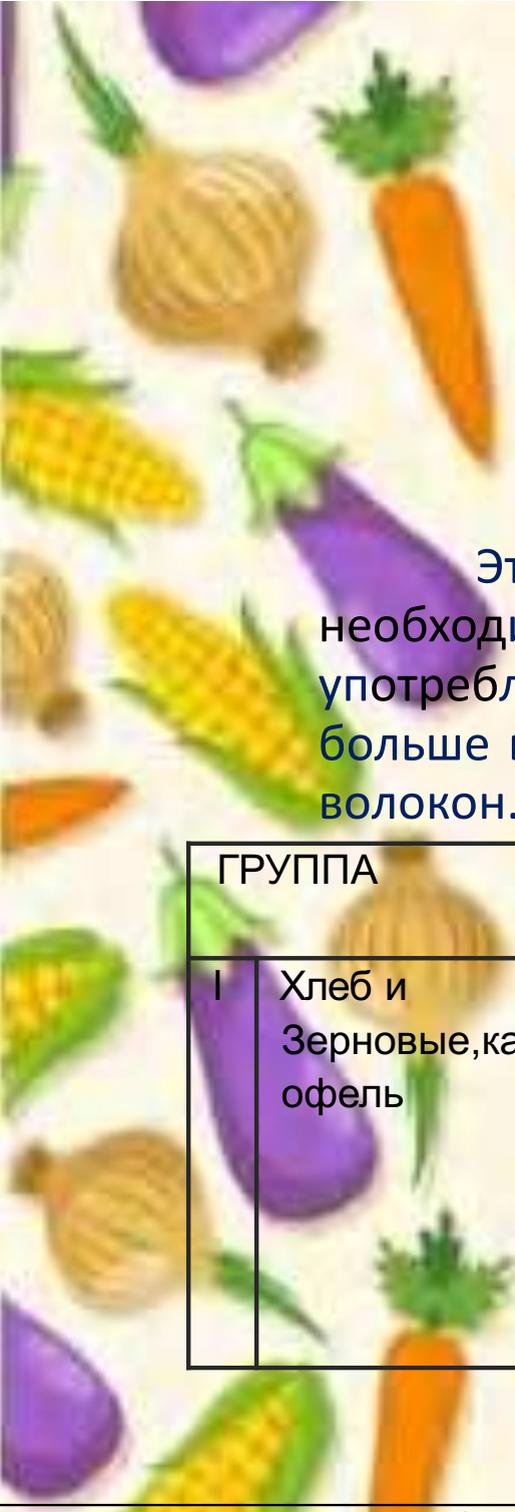


Потребление необходимого количества
пищевых веществ в нужных соотношениях
составляет один из основных научных принципов
оптимального, здорового питания.

*Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белке, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах) **индивидуальны** и закреплены генетически, и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.*



Основные группы пищевых
продуктов



Продукты I группы

I группа продуктов - хлеб, зерновые и картофель.

Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержатся больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	РАЗМЕР ПОРЦИЙ, г	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
I	Хлеб и Зерновые,карт офель	50- хлеб 150-200 каши	2-3 куса батона нарезного; 3-4 ст.л. готовой каши; 1 стакан попкорна; 1 средний картофель.

Продукты II группы

II группа продуктов - овощи.



Являются важным элементом здорового питания. Имеют низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	РАЗМЕР ПОРЦИЙ, г	ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
II	Овощи	Витаминов, пищевых волокон минеральных веществ и минорных компонентов пищи	125 (100 - 150)	1 овощ (часть) среднего размера; 1 стакан овощного сока; 3 ст.л. тушеных (отварных) овощей; 1 тарелка (200-300 мл) овощного супа. Всего за день 400г. и более овощей

Продукты III группы

III группа продуктов - фрукты

Они также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания. В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	РАЗМЕР ПОРЦИЙ, г	ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
III	Фрукты	Витаминов, пищевых волокон минеральных веществ и минорных компонентов пищи	125 (100-150)	1 фрукт (часть) среднего размера; 1 стакан (150 мл) фруктового или плодово-ягодного сока; 2/3 стакана ягод



Продукты IV группы

IV группа - молочные продукты

Способствуют укреплению костей и зубов, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.

Группа	Источник веществ	Размер порций, г	Объем одной порции
IV	Молочные продукты	120-200	1 стакан (чашка или 250 мл) нежирного молока, кефира или йогурта или 60-80 г. нежирного или полужирного творога 1 ч.л. сметаны или сливок

Продукты V группы

V группа продуктов - белковые продукты (мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки).



Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы B (ниацин, тиамин, рибофлавин, B6 и B12), витамин E, железо, цинк и магний.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	РАЗМЕР ПОРЦИЙ, г	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
V	Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	100 (80-120)	85-90 г мяса или рыбы в готовом виде (110-120 г в сыром виде), по объему сходно с карточной колодой, 2-3 куриных крыла, 1 куриный окорочок, 2 куриных яйца, 3-4 крупные креветки, 2/3 стакана отварных бобовых

Продукты VI группы

VI группа продуктов — жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе отнесены алкоголь и сахар.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	РАЗМЕР ПОРЦИЙ, г	ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
VI	Жиры и масла Напитки алкогольные Сахар	5 40-50	1-2 ст.л. растительного или 5-10 г. сливочного масла, маргарина. 10г - 30г 100% спирта (для женщин); 20г - 40г 100% спирта (для мужчин) До: 5-6 ч.л. сахара или 3 шоколадные конфеты, или 5 карамелей, или 5.ч.л. варенья или меда, или 2-3 вафли.

Биологически активные добавки (БАД)

Биологически активные добавки (БАД) - композиция природных (витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты, пищевые волокна и др. вещества) или биологически активных веществ, вводимых в пищевой рацион с целью улучшения его ценности и обогащения отдельными пищевыми компонентами.

Они используются в питании:

- ✓ как дополнительный источник пищевых и биологически
- ✓ активных веществ (для обогащения ими рациона);
- ✓ для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем (в т.ч. мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия);
- ✓ в качестве продуктов общеукрепляющего действия;
- ✓ для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- ✓ для нормализации белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ.



Правила здорового питания

- ✓ Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.
- ✓ Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
- ✓ Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)
- ✓ Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами



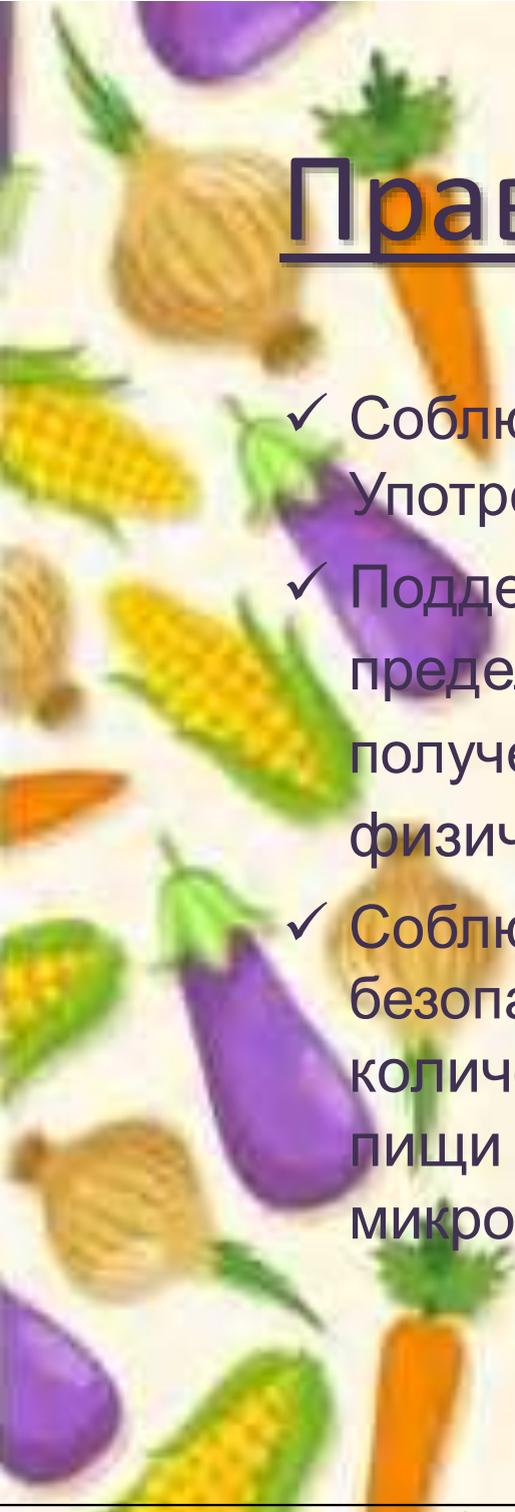
Мозаика здорового питания

Продукты животного происхождения	Овощи, фрукты	Молочные продукты	Мясо, рыба, птица, яйца	Здоровое питание
Белки		Белки	Белки	Белки
		Жиры	Жиры	Жиры
Углеводы	Углеводы			Углеводы
Пищевые волокна	Пищевые волокна			Пищевые волокна
Витамин В ₁	Витамин В ₁		Витамин В ₁	Витамин В ₁
Витамин В ₂		Витамин В ₂	Витамин В ₂	Витамин В ₂
Витамин РР			Витамин РР	Витамин РР
	Фолаты		Фолаты	Фолаты
		Витамин В ₁₂	Витамин В ₁₂	Витамин В ₁₂
	Витамин С			Витамин С
	β-каротин (провитамин А)	Витамин А		Витамин А
		Витамин D		Витамин D
		Кальций		Кальций
Железо	Железо		Железо	Железо
Цинк		Цинк	Цинк	Цинк
Магний	Магний	Магний	Магний	Магний

Правила здорового питания

- ✓ Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом
- ✓ Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.
- ✓ Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей
- ✓ Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.





Правила здорового питания

- ✓ Соблюдайте правильный водный режим. Употребление жидкости в день 1,5-2 л.
- ✓ Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25 кг/м²) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.
- ✓ Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Здоровый режим питания (4-5 разовое питание с промежутками 3-4 часа)

20-30
%

ЗАВТРАК

30-35
%

ОБЕД

20-25
%

УЖИН

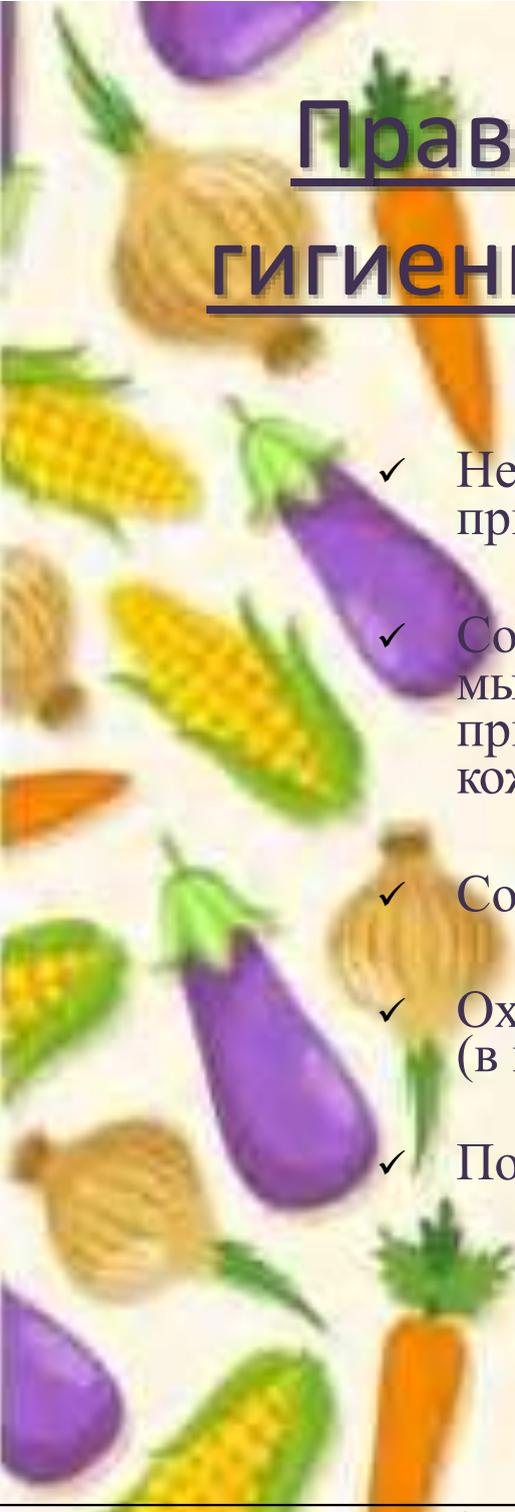
5-15%

ПЕРЕКУСЫ



Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи

- ✓ Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке высокой температурой.
- ✓ Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов;
- ✓ Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. Продукты питания для грудных детей вообще не подлежат хранению.
- ✓ Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.



Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи

- ✓ Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.
- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи. Нужно мыть руки после приготовления сырой пищи перед тем, как прикасаться к приготовленной пище. Инфицированные участки кожи нужно закрывать.
- ✓ Содержите в чистоте все поверхности в кухне.
- ✓ Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).
- ✓ Пользуйтесь чистой водой.

Рацион здорового питания формируется из:

Продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;



Источники: углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

Разнообразных фруктов и овощей;



Источники: углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

Обезжиренных и с низким содержанием молочных продуктов;



Источники: белка, витаминов группы В, кальция

Нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



Источники: белка, железа, витаминов А, D, группы В

Основные пищевые источники поступления критически значимых пищевых веществ в рационе

- **Натрий (поваренная соль):** хлеб и хлебные продукты, колбасные изделия и мясные консервы, сыры, консервированные овощи и соленья, соленая и копченая рыбная продукция, и различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.).

Усредненные диапазоны содержания натрия в основных группах пищевых продуктов

Наименование продукта	Натрий, мг/100 г	
	min	max
Хлебные продукты	246	499
Мясные консервы	400	800
Колбасы вареные	700	1000
Колбасы с/к	1500	2000
Овощные консервы и соленья	600	1100
Рыбные консервы	500	700
Рыба копченая и соленая	700	5600

Основные пищевые источники поступления критически значимых пищевых веществ в рационе

- **Добавленные сахара:** мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки.

Усредненные диапазоны содержания добавленных сахаров в основных группах пищевых продуктов

Наименование продукта	Сахар, г/100 г	
	min	шах
Печенье	20	45
Конфеты	48	84
Пирожные и торты	16	55
Сырки твороженные	22	30
Йогурты	6	15
Безалкогольные напитки	5	12
Соковая продукция	0	15

Основные пищевые источники поступления критически значимых пищевых веществ в рационе

- **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

Усредненные диапазоны содержания жира в основных мясопродуктах

Наименование продукта	Жир, г/100 г	
	min	max
Сосиски, сардельки	18	33
Колбасы вареные	15	38
Колбасы и/к	40	46
Колбасы в/к	39	48
Колбасы с/к	22	56
Мясные деликатесы с/к	47	69

Основные пищевые источники поступления критически значимых пищевых веществ в рационе

- **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

Усредненные диапазоны содержания жира в основных молочных продуктах

Наименование продукта	Жир, г/100 г	
	min	max
Йогурты питьевые + кефирная линейка	0,1	4
Йогурты ложковые	0,5	4
Творожно-йогуртные продукты	0,1	5
Молочные десерты	0,05	8,96
Творог	0,1	9
Глазированные сырки	19,9	24,7

Основные пищевые источники поступления критически значимых пищевых веществ в рационе

- **Жиры; в том числе жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот:** продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

Усредненные диапазоны содержания жира в основных кондитерских изделиях

Наименование продукта	Жир, г/100 г	
	min	max
Печенье	9,4	23,6
Пирожные	16,2	38,6
Конфеты глазированные шоколадом	14,6	39,5
Шоколад	30,3	35,5

Рекомендуемые уровни суммарного суточного поступления с рационом критически значимых пищевых веществ (поваренной соли, сахара, жиров с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот)

Пищевые вещества	Рекомендуемый уровень суточного поступления
Поваренная соль	< 5 г/сутки (или в пересчете на натрий 2000 мг/сутки)
Добавленный сахар	< 50 г/сутки (или <10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
Жир, в т.ч.:	< 05 г/сутки (или < 30 % калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
- с насыщенными жирными кислотами	< 20 г/сутки (или <10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
- с трансизомерами жирных кислот (за исключением молочного жира)	<2 г/сутки (или <1% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)

Гигиенические принципы
приготовления, хранения и
потребления пищи



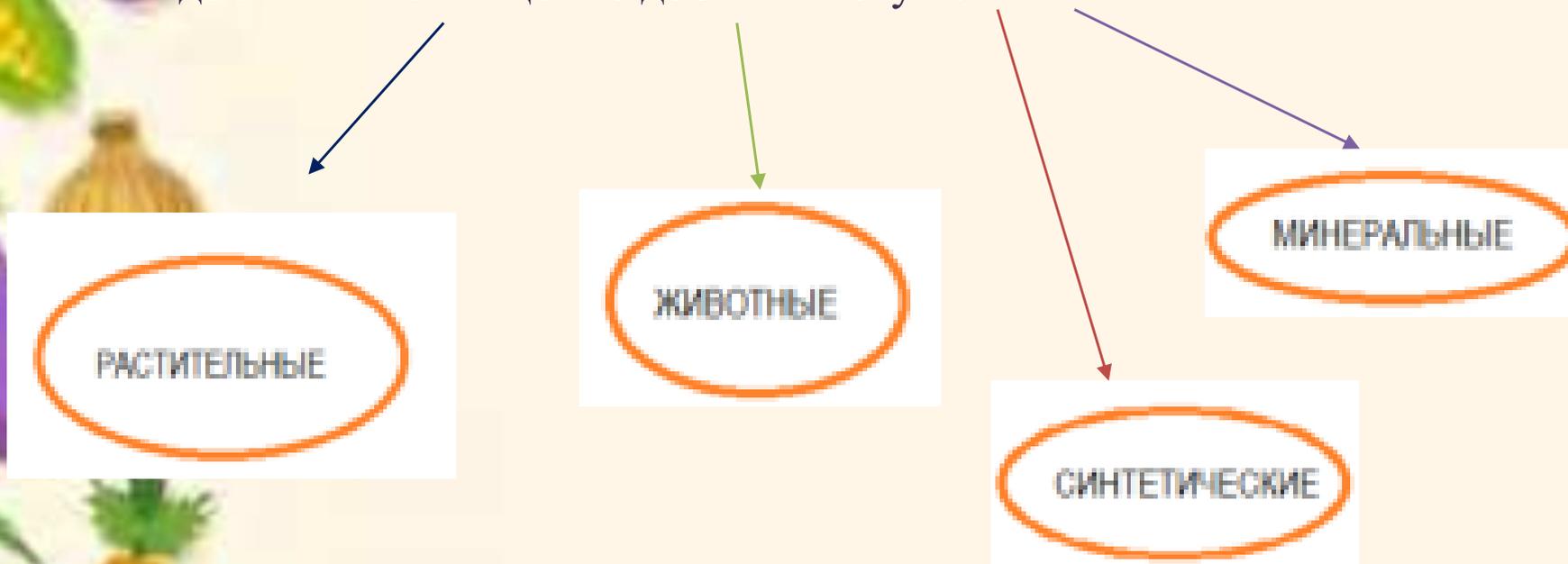


Как правильно выбирать продукты?

- Необходимо выбирать только свежие продукты, без гнили и плесени, а фрукты и овощи должны быть с неповрежденной кожурой. Если же продукты тронуты плесенью - их нужно выбрасывать целиком, а не отрезать зацветший кусочек, употребляя остальную часть для приготовления пищи.
- С особым подозрением при покупке продуктов надо относиться к мясу и рыбе, которые в теплое время года лежат не в холодильнике, либо на грязных прилавках. Также следует избегать покупки молочных продуктов из рук продавцов, стоящих на солнцепеке около рынка.
- Лучше выбирать продукты, прошедшие дополнительную обработку, например, пастеризованное молоко. Но даже в этом случае необходимо обращать внимание на дату его изготовления, чтобы не приобрести просроченный товар.

Как правильно выбирать продукты?

- При выборе продуктов необходимо обращать внимание на этикеточную надпись, где указан состав продукта. Помимо традиционного сырья в ней указаны вещества, которые добавляют в пищевые продукты для повышения их безопасности, длительности хранения, сохранения или улучшения вкуса, консистенции или внешнего вида. Их, называют **пищевыми добавками**. Пищевые добавки могут быть:



Европейский союз для единообразия использования пищевых добавок разработал систему их цифровой кодификации.

- E100—E182 - красители - усиливают или восстанавливают цвет продукта;
- E200-E299 -консерванты - увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков;
- E300-E399 - антиокислители - защищают продукты от окисления;
- E400-E499 -стабилизаторы - сохраняют необходимую консистенцию продуктов, загустители - повышают вязкость;
- E500-E599 - эмульгаторы - создают однородную смесь, например, масла и воды;
- E600-E699 - усилители вкуса и аромата;
- E700-E800 запасные индексы;
- E900-E999 - пеногасители - предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.
- Глазирователи, подсластители, разрыхли гели, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а также в новую группу EЮ00.

Как поддерживать личную гигиену и санитарное состояние кухни?

- ✓ Мыть руки перед контактом с пищевыми продуктами, в процессе их приготовления и перед едой. Стоит помыть руки не только после посещения туалета или игр с животными, но и после контакта с бытовыми химикатами и даже курения. Руки необходимо мыть с мылом, намыливать их не менее 20 секунд, при этом температура воды не имеет значения.
- ✓ Важно поддерживать на кухне чистоту и порядок.
- ✓ Разделочные доски нужно не только ополаскивать водой, пусть даже и горячей, но и дезинфицировать с применением моющих средств. Особое внимание стоит обратить на разделочные доски и ножи, используемые для сырого мяса и рыбы. Для разделывания этих продуктов лучше не покупать деревянные доски, так как они плохо моются и еще хуже сохнут, создавая благоприятную влажную среду для патогенных микроорганизмов.
- ✓ Кухонные полотенца, тряпки и прихватки следует регулярно менять, стирать и выбрасывать по мере прихода в негодность. На них скапливается не только грязь, но и микробы.



Как правильно хранить продукты?

- ✓ Не надо забывать мыть перед употреблением фрукты, овощи, зелень, и даже яйца. После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник. Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.
- ✓ Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд.
- ✓ Воду из-под крана лучше употреблять кипяченой или применять специальные фильтры для ее дополнительной очистки.
- ✓ Обязательно надо хранить сырые и готовые продукты как можно дальше друг от друга или раскладывать по контейнерам с крышками. Также при обработке разных типов продуктов нужно пользоваться разными ножами и разделочными досками.
- ✓ Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +5 или выше +60 градусов. Не стоит оставлять пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа и, как только она остынет, необходимо сразу убрать ее в холодильник, где хранить в закрытой посуде или пластиковом контейнере.
- ✓ Размораживать продукты также рекомендуется не при комнатной температуре, а на нижней полке холодильника. Если обед или ужин задерживается, стоит сохранять приготовленную пищу горячей, при температуре выше +60 градусов.
- ✓ Лучше сразу выбрасывать вздувшиеся консервы или даже слегка заветрившиеся продукты.



Как правильно готовить пищу?

- В процессе приготовления продукты необходимо хорошо проваривать или прожаривать. Патогенные микроорганизмы, вызывающие заболевания у человека (сальмонеллы, шигеллы и даже вирус гепатита А), не выживают при температурной обработке. Чтобы их уничтожить, надо продержать продукт не менее 10 минут при температуре +70 градусов С. Причем необходимо, чтобы эта температура распространялась по всей толщине продукта.
- Именно поэтому супы рекомендуется разогревать до кипения. При кипячении микроорганизмы погибают быстрее. Так что вареная пища всегда будет более безопасной, чем жареная. А жареный стейк будет безопаснее котлет, поскольку микробам с загрязненных рук труднее попасть в середину мяса, чем внутрь сформированной котлеты.
- Основным признаком готовности жареного мяса или рыбы — абсолютно прозрачный сок. Особенно тщательно надо готовить блюда из мясного фарша, яиц, морепродуктов, больших кусков мяса и цельных тушек птицы.
- Необходимо обратить внимание на температурную обработку яиц. Во-первых, в нынешней ситуации стоит совсем забыть про сырые яйца: очень велик риск заражения сальмонеллезом. Но и яйца всмятку — это не полная защита. Они варятся всего 90 секунд, и внутри продукта температура поднимается не очень высоко. Все сальмонеллы не успевают погибнуть за это время. Поэтому рекомендуем варить яйца вкрутую.
- Готовую пищу лучше разогревать в кастрюле и на сковороде. В микроволновой печи продукты разогреваются быстро, и поэтому все микробы погибнуть не успевают.



A decorative border on the left side of the slide features various vegetables including purple eggplants, orange carrots, yellow corn cobs, and brown onions, arranged in a vertical strip.

Спасибо за внимание!