



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 (м<sup>2</sup>)

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

- 18-30 лет       $(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$

- 30-60 лет       $(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$


- старше 60 лет  $(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$

### Женщины

- 18-30 лет       $(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$

- 30-60 лет       $(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$

- старше 60 лет  $(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596$



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

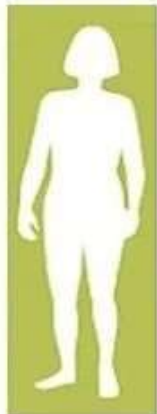
×

КФИ

×

1,1

НОРМА



ИМТ 18.5-24.99

ПРЕДОЖИРЕНИЕ



ИМТ 25-29.99

ОЖИРЕНИЕ  
1 степени



ИМТ 30-34.99

ОЖИРЕНИЕ  
2 степени



ИМТ 35-39.99

ОЖИРЕНИЕ  
3 степени



ИМТ ВЫШЕ 40



**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	Белков, кальция, никотиновой кислоты, витаминов А, В2, D	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	Насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, витамина А и Е	5	1-2 ст.л. растительного или 5-10 г. сливочного масла, маргарина.
Жиры и масла			10г - 30г 100% спирта (для женщин); 20г - 40г 100% спирта (для мужчин)
Напитки алкогольные			
		40-50	До: 5-6 ч.л. сахара или 3 шоколадные конфеты, или 5 карамелей, или 5.ч.л. варенья или меда, или 2-3 вафли.
			Сахар

# 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 из зерна	+	Овощи, фрукты	+	Молочные продукты	+	Мясо, рыба, птица, бобовые	=	Здоровое питание
Белки				Белок		Белок		Белок
				Жир		Жир		Жир
Углеводы		Углеводы						Углеводы
Пищевые волокна		Пищевые волокна						Пищевые волокна
Витамины В <sub>1</sub>		Витамины В <sub>1</sub>				Витамины В <sub>1</sub>		Витамины В <sub>1</sub>
Витамины В <sub>2</sub>				Витамины В <sub>2</sub>		Витамины В <sub>2</sub>		Витамины В <sub>2</sub>
Витамины РР						Витамины РР		Витамины РР
		Фолаты				Фолаты		Фолаты
				Витамины В <sub>12</sub>		Витамины В <sub>12</sub>		Витамины В <sub>12</sub>
		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/м<sup>2</sup>) 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

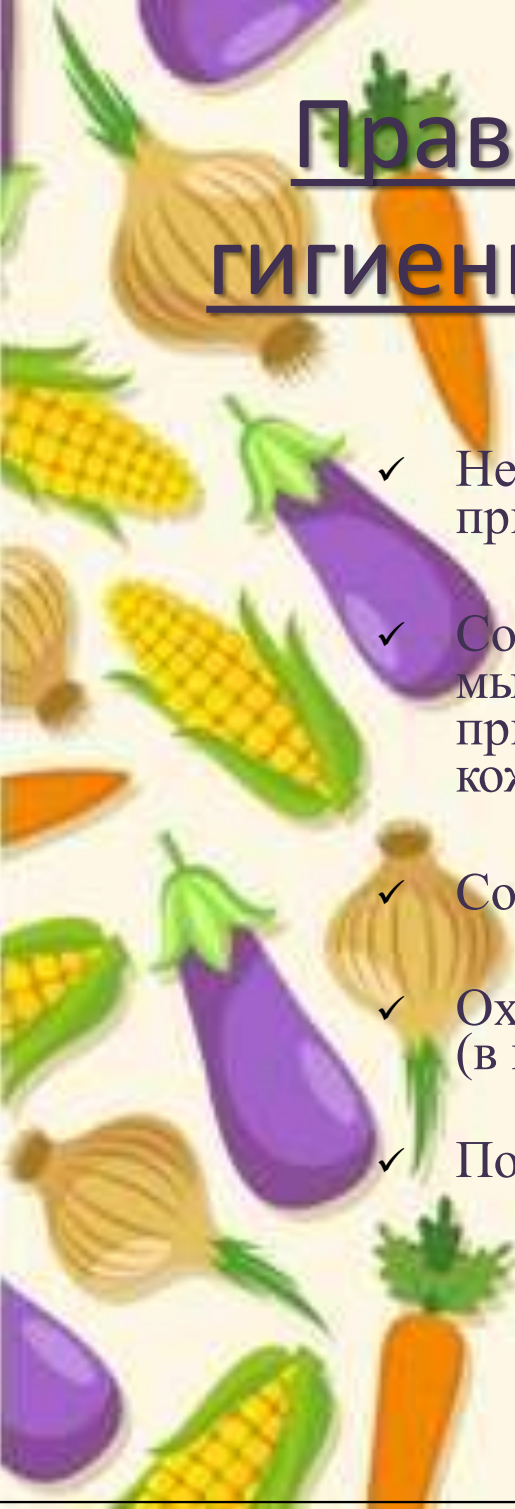
5-15%

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

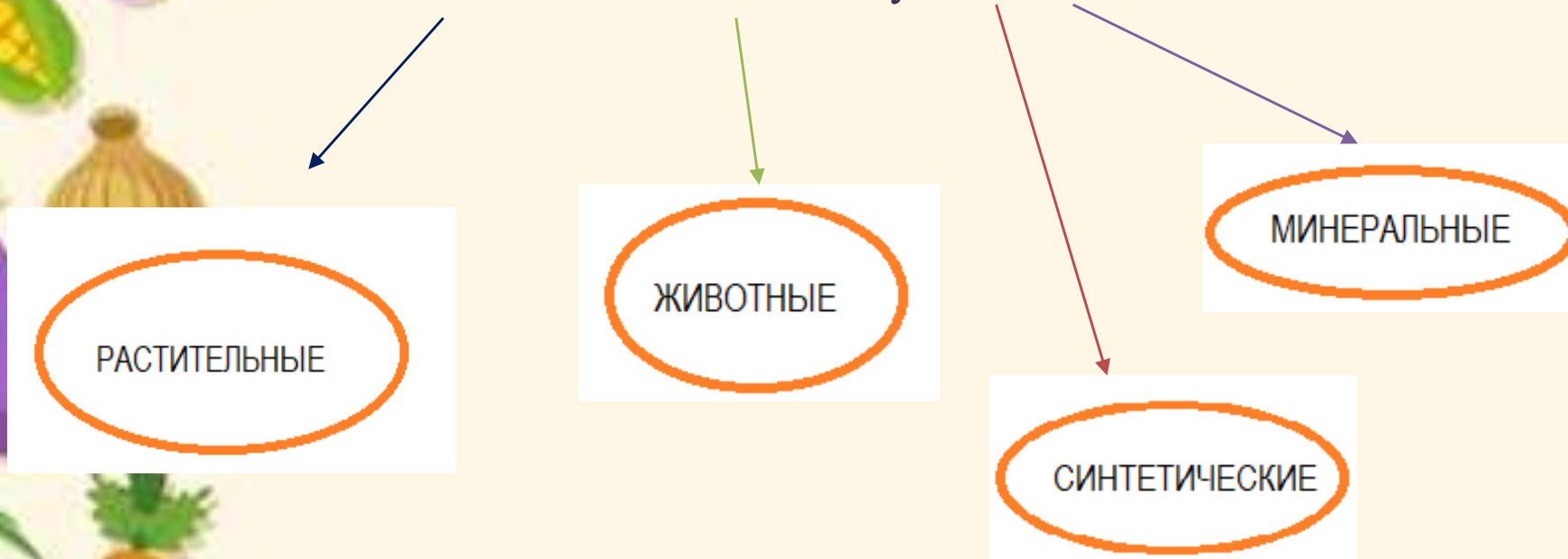


# Как правильно выбирать продукты?

- 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.
- Основной признак 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.





*Спасибо за внимание!*