

Информационный обозреватель



НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

соблюдение условий при транспортировке сухих пайков, в состав которых входят продукты питания, требующие особых условий хранения (колбасные и мясные изделия, готовые к употреблению, кулинарная продукция и т.д.) – наличие изотермической или охлаждаемой тары (сумка-холодильник, термосумка и др.).

Справочно: сумка-холодильник предназначена для охлаждения продуктов, термосумка предназначена для сохранения температуры внутри, сохранения контролируемой температуры, помогая продуктам дольше оставаться горячими или холодными;

соблюдение технологических режимов и поточности технологического процесса при приготовлении пищи, наличие необходимой документации обеспечивающей прослеживаемость и подтверждающей качество и безопасность поступающего сырья.



Доставка готовых блюд должна осуществляться при наличии потребительской упаковки и транспортной упаковки (контейнера, бокса, термоконтейнера, сумки-холодильника и других аналогичных емкостей, предназначенных для контакта с пищевой продукцией). Транспортная упаковка должна быть чистой. Транспорт для перевозки готовой пищи должен содержаться в технически исправном состоянии. Внутренняя поверхность грузовых отделений транспортных средств и контейнеров должна быть выполнена из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией и обеспечивающих возможность проведения очистки и мойки. Грузовые отделения транспортных средств должны быть чистыми.

**Марина Владимировна Петрашевская,
помощник врача-гигиениста.**

Соблюдение законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия за объектами общественного питания, задействованными в организации питания лиц, занятых на полевых работах, автотранспортными средствами, участвующими в доставке готовых блюд и мест раздачи пищи в полевых условиях



В интересах сохранения здоровья и повышения работоспособности тружеников сельскохозяйственного производства большое значение имеет организация правильного питания, соблюдение питьевого режима и режима питания в зависимости от продолжительности рабочего времени и принятого распорядка трудового дня. На всех этапах проведения массовых полевых работ субъекты хозяйствования должны обеспечить безопасное и качественное питание работающих в соответствии с требованиями законодательства.

Создание надлежащих условий для приема пищи механизаторами в полевых условиях: наличие столов, стульев для приема пищи в полевых условиях и др., условий для мытья рук;

наличие у субъектов хозяйствования санитарно-гигиенических заключений на работы и услуги, представляющие потенциальную опасность для жизни и здоровья населения, в том числе при приготовлении пищи лицам, занятыми на сельскохозяйственных работах, на перевозку готовых блюд транспортными средствами; наличие у работников, участвующих в обращении и транспортировке продуктов питания медицинской справки о состоянии здоровья с отметкой о прохождении гигиенического обучения;

обеспеченность объектов холодильным и технологическим оборудованием, кухонной посудой и инвентарем, столовой посудой и столовыми приборами, контейнерами, термосами и их состояния, наличия условий для их мойки, обработки и сушки;

**Питайтесь
правильно**



10 шагов к здоровому питанию!

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Возьмите за привычку следовать за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше продуктов богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
6. Не отказывайтесь сразу от каких-либо вредных продуктов, делайте это постепенно
7. Сократите потребление жиров
8. Ограничьте потребление чистого сахара
9. Ограничьте потребление поваренной соли
10. Избегайте потребления алкогольных напитков



Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



**Рациональное
питание**

как основная

составляющая



Здорового

Образа

Жизни



Йодопрфилактика – забота о будущем

В настоящее время йододефицитные заболевания являются наиболее распространенными заболеваниями человека.

По химическому составу почва большинства территорий Беларуси бедна йодом. Кроме того, большую роль в развитии йодо-

дефицита за последние годы сыграли значительные изменения в характере питания населения: снизилось потребление морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а также мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко.

К сожалению, йод относится к микроэлементам, которые организм не способен вырабатывать самостоятельно. Он находится в почве и морской воде в виде йодида. Его содержание в почве, как правило, невелико. В результате все растения имеют недостаточное содержание йода. Это обуславливает тяжелую йодную недостаточность у значительной части населения.

Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью.

Осуществление профилактики значительно более эффективно, чем лечение последствий йодного дефицита, тем более, что некоторые из них (умственная отсталость, кретинизм) практически необратимы.

2. Массовая йодная профилактика является наиболее эффективным методом профилактики и заключается в добавлении солей йода в продукты массового потребления (соль, вода, хлеб, молочные продукты и др.), что обеспечивает адекватное поступление йода в организм.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Йодированная соль — это продукт питания, который не имеет и не может иметь каких-либо противопоказаний. Соль — это базовый продукт питания, который имеется на кухне в любой семье. Сохранность йода в йодированной соли составляет не менее 12 мес. Потери йода при

Мифы о йодированной соли

Миф: при употреблении йодированной соли может развиться аллергия на йод



Правда: аллергии на йод не существует

Миф: при использовании в пищу йодированной соли развивается передозировка йода в организме



Правда: передозировка йода возможна только в случае употребления более 5 чайных ложек йодированной соли с горкой в день

Миф: йодированная соль противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы



Правда: суточная норма потребления соли, рекомендованная ВОЗ (5 г соли в день), включает примерно 100–150 мкг йода – это физиологическая норма для всех

Миф: йод «улетучивается» во время хранения соли и при приготовлении пищи, т.к. он не стабилен



Правда: йодид калия – стабильное соединение, при хранении йод практически не улетучивается

хранении и приготовлении пищи заложены в норматив содержания йода в соли. Среднее потребление соли с приготовленной дома пищей составляет в среднем 5–6 г в день (еще 5–6 г соли попадает в организм с готовыми продуктами). При среднем содержании 40 мкг йода в 1 г соли (5–6 г соли) могут теоретически обеспечить от 200 до 240 мкг йода в день. На практике же потери йода при хранении и термической обработке пищи составляют около 40%. Таким образом, поступление йода с питанием за счет использования йодированной соли может составить от 120 до 140 мкг. Лица, которым рекомендовано ограниченное потребление соли по медицинским показаниям, могут использовать йодированную соль с пониженным содержанием натрия.

Марина Владимировна Петрашевская, помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.

Здоровое питание – это выгодно!

2 основных принципа здорового питания :
 их соблюдение - неотъемлемая часть
 здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит

Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).



- ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме.
- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела.
- ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.
- ИМТ более 30 – ожирение.

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их необходимо получать с пищей.



Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:
 кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B12 – в мясе и мясе.

витамин С – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах, крупах.



Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.