



***Возможности составления циклического
меню рационального питания с
помощью использования компьютерных
программ***

Жидкова И.В. преподаватель
специальных дисциплин



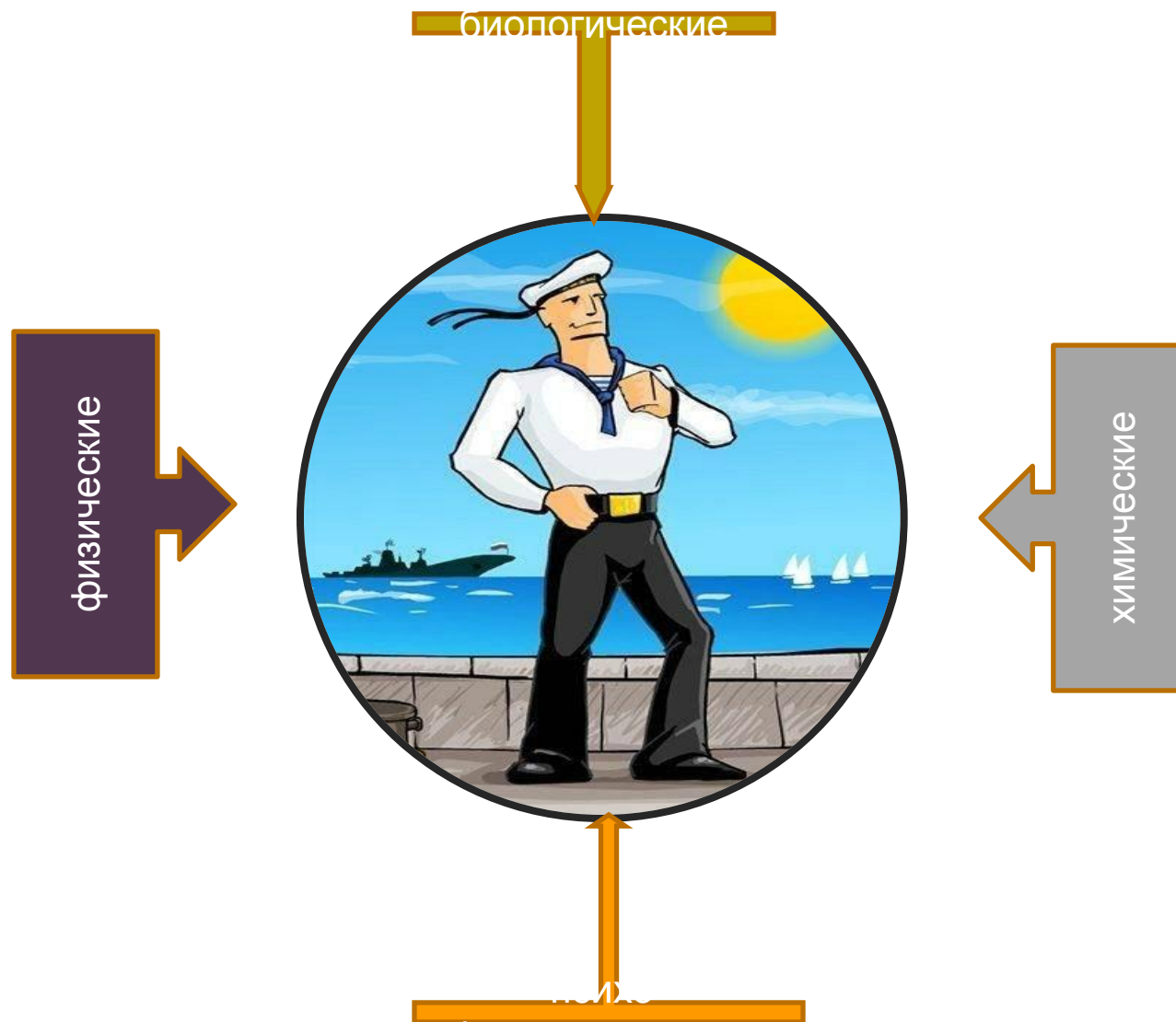


Пища - основа жизни человека



**От того, как человек питается,
зависит его здоровье,
настроение, трудоспособность.
Следовательно, питание
человека - это не только его
личное, но и общественное дело.**

Работа на флоте связана с воздействием множества вредных производственных факторов





Питание - один из важнейших факторов, определяющих здоровье плавсостава



Важной профилактической мерой немедицинского характера по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является снижение влияния общих и профессиональных повреждающих факторов на организм работника (улучшение качества атмосферного воздуха, условий труда, условий быта и отдыха, питьевой воды, **структуры и качества питания**).

**Кок на речном грузовом флоте работает
самостоятельно, без руководства
квалифицированных специалистов**



Цель работы:



Исследование возможности применения компьютерных программ для составления рационального меню для конкретной профессиональной или возрастной группы с помощью применения информационных технологий.

Задачи:



1

изучить учебную и научную литературу по данной проблеме

2

определить основные факторы, учитываемые при составлении меню рационального питания

3

рассмотреть доступное программное обеспечение, использующееся для составления меню

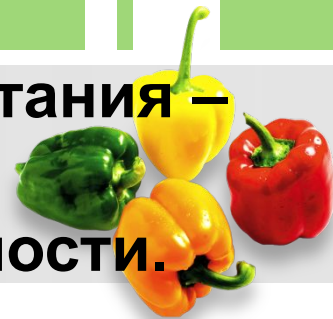
4

проанализировать возможность составления качественного меню рационального питания с помощью использования компьютерных программ.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей.

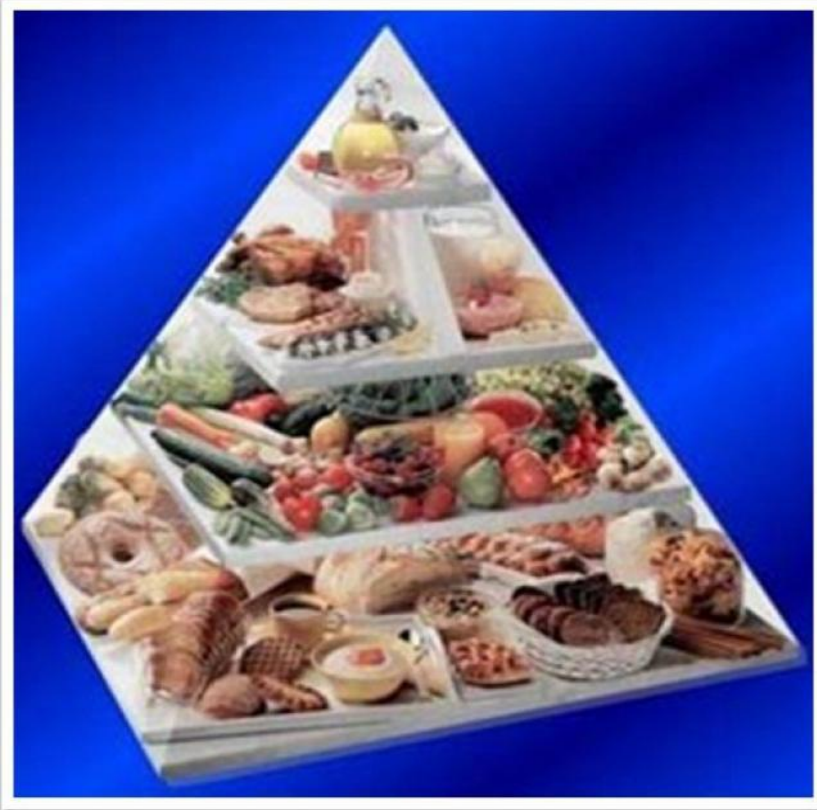


Главное требование рационального питания – разнообразие и правильное сочетание продуктов, соблюдение норм калорийности.



Меню должно состоять из следующих продуктов:

- хлеб, картофель, зерновые (ежедневно);
- фрукты и овощи (5 раз в день в любом виде);
- птица, мясо, яйца, бобовые (ежедневно в 1-3 приема пищи);
- молочные продукты (желательно маложирные);
- жиры (растительного происхождения).



Вредные производственные факторы на речном флоте

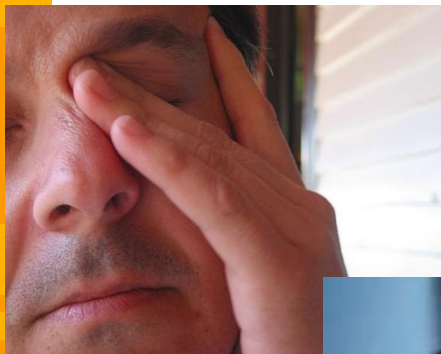


- повышенная или пониженная температура и влажность воздуха,
- недостаточная освещенность,
- повышенный уровень шума,
- повышенный уровень вибрации,
- повышенный уровень электромагнитного излучения,
- химические опасные и вредные производственные факторы, воздействующие через органы дыхания, кожный покров и слизистые оболочки,
- психофизиологические перегрузки и монотонность труда.

Вредные производственные факторы на речном флоте



повышенная или пониженная температура и влажность воздуха,



снижение работоспособности и простудные заболевания

Вредные производственные факторы на речном флоте



недостаточная освещенность



**снижается острота зрения,
отмечается отрицательное
влияние на нервную систему.**

Вредные производственные факторы на речном флоте



**повышенный уровень шума,
повышенный уровень
вибрации**



**расстройства
деятельности
сердечно-сосудистой
системы**

нервные расстройства

снижение слуха

Вредные производственные факторы на речном флоте



**повышенный уровень
электромагнитного излучения**

**снижение
работоспособности**

**расстройства
деятельности
сердечно-сосудистой
системы**



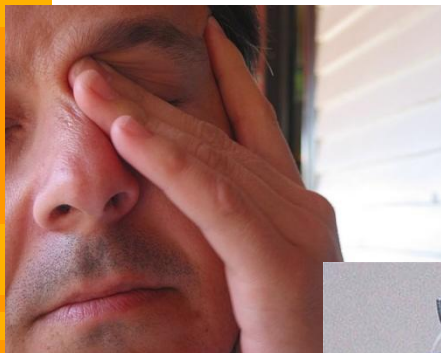
Вредные производственные факторы на речном флоте



**Загазованность парами
нефтепродуктов**

**снижение
работоспособности**

**отравление парами
нефтепродуктов**



Вредные производственные факторы на речном флоте

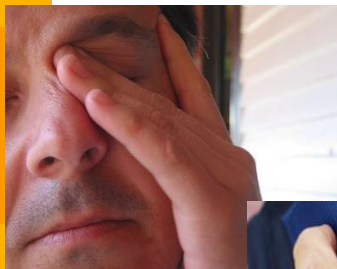


**психофизиологические
перегрузки**

**снижение
работоспособности**

**расстройства
деятельности
сердечно-сосудистой
системы**

нервные расстройства



Вывод:



**питание работников водного транспорта
нужно организовать таким образом, чтобы
обеспечить профилактику простудных
заболеваний, невродов, снижения зрения и
слуха, а также отравлений парами
нефтепродуктов.**

Профилактика простудных заболеваний



Метилцистеинсульфоксид

Пиридоксин

Витамины А, С, Е

Магний и цинк

Источники

*Лук, помидоры, лимоны
чеснок, тыква и морковь
картофель, продукты с
содержанием цельного
зерна, растительные
масла, сырые овощи и
фрукты, зеленый салат*

Профилактика расстройств нервной системы



Калий

Магний

Витамины В, С

Источники

*листья зеленого салата,
огурцы, мясо птицы,
рыба, творог, кефир,
томаты, цитрусовые,
зеленый чай, картофель,
капуста, сухофрукты,
морковь, яйца*

Профилактика снижения зрения



Витамины А, В2, С, Е

Каротин

Цинк

Источники

*зеленые овощи,
морковь, помидоры,
капуста, яйца*

Профилактика снижения слуха



 Жирные кислоты

 Фолиевая кислота

Источники

*растительные масла,
жирные сорта морской
рыбы, листовые овощи,
дрожжи, бобы, тыква,
морковь*

Профилактика последствий воздействия паров нефтепродуктов



Полноценные белки, соли

Витамины, особенно
ниацин (PP)

Источники

***Молоко!!!
мясо, рыба, помидоры***

Основные продукты



*Молоко, творог, кефир,
мясо (включая мясо птицы),
жирные сорта морской рыбы,
яйца, растительные масла, дрожжи,
продукты с содержанием цельного зерна,
лук, чеснок, помидоры, тыква, капуста, морковь,
огурцы, листовые овощи,
картофель, бобы,
фрукты (включая цитрусовые), сухофрукты,
зеленый чай*



Примерное меню рационального питания плавсостава судов речного флота на неделю



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	Гречка с курицей Кофе Бутерброд с сыром и маслом	Каша овсяная с изюмом Чай черный с сахаром Бутерброд с колбасой	Вареники с творогом, со сметаной Кофе с молоком	Рыба жареная с картофелем отварным Чай, Хлеб	Блинчики с творогом Кофе с молоком	Запеканка пшеничная со сметаной Чай с сахаром	Тефтели с картофельным пюре, соус томатный Кофе, Хлеб
Обед	Салат из фасоли с капустой Суп рыбный Печень по-строгановски с макаронами Чай зеленый Пирожки с повидлом Хлеб грубого помола	Салат из моркови, яблок и зеленого салата Суп гороховый с гренками и сметаной Сардельки с капустой тушеной Компот из сухофруктов Хлеб	Картофельный салат с яблоками Борщ со сметаной Котлеты с рисом и соусом Чай зеленый с сахаром Хлеб грубого помола	Салат морковный Суп крестьянский со сметаной Мясо тушеное с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб	Салат витаминный Щи из квашенной капусты со сметаной Гуляш из говядины с картофельным пюре и огурцом Кисель из концентрата Хлеб грубого помола	Салат из квашеной капусты Рассольник ленинградский со сметаной Сердце в соусе с макаронами и огурцом Компот из сухофруктов Хлеб	Винегрет с сельдью Суп картофельный с макаронами Щука отварная с картофелем, соус томатный Чай с сахаром Ватрушки
Ужин	Лосось, отварной в зеленом чае с картофельным пюре Сок тыквенный Хлеб	Творожная запеканка со сметаной Чай	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб	Биточки пшеничные с соусом фруктовым Молоко	Винегрет Овощная запеканка, соус молочный Чай с сахаром Хлеб	Каша рисовая вязкая молочная Чай с сахаром Хлеб	Голубцы овощные, соус сметанный Чай с сахаром Хлеб

Итоги:



1

Рациональное питание способно обеспечить высокий уровень сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

2

Основными ВПФ, влияющими на здоровье плавсостава речного флота, являются: повышенная или пониженная температура и влажность воздуха, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума, повышенный уровень вибрации, повышенный уровень электромагнитного излучения, химические производственные факторы, психофизиологические перегрузки и монотонность труда

3

Питание работников водного транспорта нужно организовать таким образом, чтобы обеспечить профилактику простудных заболеваний, неврозов, снижения зрения и слуха, а также отравлений парами нефтепродуктов.



Меню рационального питания плавсостава речного флота



составлено на основе:

рациона питания экипажей морских и речных судов,
утвержденного Постановлением Правительства Российской
Федерации от 7 декабря 2001 года №861 «О рационах питания
экипажей морских, речных и воздушных судов»

следующих основных принципов рационального питания:

- достаточная энергетическая ценность продуктов (2400-2500 ккал), - необходимость разнообразия блюд,
- сочетание животной и растительной пищи

преимущественного использование продуктов, имеющих
профилактические и лечебные свойства при воздействии
вредных производственных факторов, характерных для
работы на судах речного флота.



Практическая значимость работы



Навигация 2012

Заблеваемость

Работоспособность





Спасибо за внимание

