

Диетическое питание

Лечебное питание воздействует на организм человека в том случае, если наряду с правильным назначением диеты обеспечиваются установленный химический состав пищевого рациона и физические свойства пищи (плотность, объем, температура). Эти условия могут быть осуществлены при четком соблюдении требований приготовления пищи для больного. Повар диетстоловой должен знать характеристику диеты, для которой данное блюдо готовится, т. е. специальные требования, предъявляемые по данной диете в отношении подбора продуктов, их сорта и технологического процесса. В связи с этим повару диетстоловой приходится отклоняться от приемов обычной технологии приготовления пищи, но вместе с тем следует всегда помнить, что пища, предназначенная для больных, должна быть вкусной, внешне хорошо оформленной, возбуждающей аппетит.



Кроме того, в этой диете имеет большое значение точное соблюдение содержания жиров и углеводов. Для обеспечения организма больного минеральными веществами, витаминами, микроэлементами следует вводить диетические рационы сырые фрукты, ягоды, овощи, зелень. Общие принципы лечебного питания остаются неизменными независимо от того, где оно осуществляется — в больнице, в санатории или в диетической столовой при промышленном предприятии. Перечень понятий номерной диеты включает показания к применению, целевое назначение, химический состав и энергетическую ценность, продуктовый набор, основные способы приготовления, перечень противопоказанных продуктов и блюд, режим питания. Диеты, применяемые в диетстоловых по месту работы и на других предприятиях системы общественного питания, несколько отличаются от лечебного питания в больницах. Это обусловлено тем, что, как правило, в столовых больные питаются не в период обострения болезни, они продолжают обычную трудовую деятельность. Поэтому диеты должны по возможности удовлетворять физиологическую потребность человека в основных пищевых веществах и в энергии с учетом характера и интенсивности труда.

Рацион правильного питания на каждый день

Процесс пищеварения и дальнейшего построения собственных клеток влияет на все: самочувствие, здоровье тела, красота кожи и волос. Рацион правильного питания на каждый день поможет разобраться в базисе здорового питания, и составить свое меню, учитывающее все ваши особенности и потребности



Правильно питаться необходимо каждому живому существу. Извне мы получаем все необходимые вещества, дисбаланс которых может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Количество всех веществ сильно варьирует в зависимости от возраста, пола и даже образа жизни.

Основной объем потребляемых веществ составляют белки, жиры, углеводы, а также вода, из которой организм состоит на 2/3. Потеря всего 10% жидкости может привести к летальному исходу. Норма жидкости очень различна и варьирует от 1,5 до 3 литров в день. Немалую часть ее люди получают из обычной пищи: супы, чай, сочные фрукты. В жару, во время физических нагрузок, болезней, а также крупным людям, суммарно жидкости нужно потреблять не менее 2 литров. Стоит помнить, что избыточное количество воды оказывает повышенную нагрузку на почки, так что пить больше, чем необходимо, не следует.

Витамины и минералы, по количеству составляющие малую часть рациона, не менее важны. Отсутствие или избыток некоторых из них может вызвать тяжелейшие заболевания.

Питаться нужно дробно до 6 раз в сутки, и получать основной объем пищи в 1 половине дня.

В МБОУ СОШ № 23 потребности в диетическом питании нет.