**306-1.**

**30.03.20 12.00-15.20**

**Практическое занятие №1**

**Тема**: Методы оценки питания детей и подростков.

Вам необходимо перейти по ссылке ---

[https://krasgmu.ru/index.php?page[common]=download&md=811bd95dc20220570e1413cca270007d&cid=11&oid=154436](https://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=download&md=811bd95dc20220570e1413cca270007d&cid=11&oid=154436)

**Задание**

1.Ответить на тестовые задания

2. Решить ситуационные задачи

**Тестовые задания**

**1.Физиологические нормы питания – это**

 *( укажите несколько варианты ответов)*

1. научно-обоснованные нормы, полностью покрывающие энерготраты организма;

2. нормы, необходимые как научная база при планировании производства и

потребления продуктов питания;

3. нормы, обеспечивающие организм всеми веществами в необходимых

количествах и в наиболее выгодных (оптимальных) соотношениях;

4. нормы, отражающие оптимальные потребности населения;

5. нормы, соответствующие финансовым возможностям граждан.

**2. Качественная сторона физиологических норм питания указывает:**

 *( укажите несколько варианты ответов)*

1. сколько должно содержаться в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов,

минеральных веществ;

2. с какими продуктами должны поступать те или иные компоненты пищи;

3. какую долю энергозатрат организма составляет специфическое динамическое

действие пищи;

4. какую долю энергозатрат организма составляет расход энергии в процессе

трудовой деятельности;

5. оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных

веществ в рационе, так как от этого может зависеть степень их усвоения.

**3. Какие особенности должны учитываться при организации питания детей:**

 *( укажите несколько варианты ответов)*

1. животные белки в период от 1 до 3 лет должны составлять 70%, от 3 до 6 лет -

65% и после 7 лет - 60% суммарного белка;

2. животные белки во всех возрастных группах должны составлять не менее 30%

суммарного белка;

3. овощи и фрукты предпочтительно давать в сыром виде;

4. необходимо учитывать вкусы ребёнка;

5. учитывать более высокую потребность детей в пластических материалах.

**4. Для расчета потребности в энергии и пищевых веществах у детей**

**учитывается:**

*( укажите несколько варианты ответов)*

1. масса тела;

2. возраст;

3. пол;

4. основной обмен;

5. категория труда.

**5. Сбалансированное питание детей подразумевает:**

*(укажите один вариант ответа*

1. доброкачественность продуктов питания;

2. режим питания;

3. соответствие энергозатрат энергетической ценности суточного рациона;

4. оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов;

5. учет основного обмена.

**6. Какие продукты запрещены для кормления детей в дошкольном**

**учреждении:**

 *( укажите несколько варианты ответов)*

1. кровяные колбасы;

2. ливерные колбасы;

3. творог и творожные изделия;

4. фляжное молоко;

5. употребление грибов.

**7. Мероприятия по профилактике пищевых отравлений в детских**

**коллективах включают:**

 *( укажите несколько варианты ответов)*

1. соблюдение условий хранения продуктов;

2. соблюдение сроков реализации;

3. соблюдение правил личной гигиены персоналом пищеблока;

4. правильную кулинарную обработку;

5. длительное хранение готовых блюд.

**8. Принципы рационального питания:**

*(укажите один вариант ответа)*

1.соблюдение режима питания

2.удовлетворение потребности в незаменимых факторах питания

3. удовлетворение потребности во всех пищевых веществах, энергии, соблюдения режима питания.

**9.Метод позволяющий судить исключительно о среднедушевом потреблении продуктов**:

*(укажите один вариант ответа)*

1.балансовый

2.бюджетный

3.частотный

4.весовой

5.анкетный

**10.Метод изучения питания населения, отличающийся наибольшей трудоемкостью:**

(укажите один вариант ответа)

1.балансовый

2.бюджетный

3.опросно-весовой

4.весовой

5.метод 24- часового воспроизведения питания

**11. Лабораторный метод относится к группе методов изучения**:

*(укажите один вариант ответа*

1.индивидуального питания;

2.питания в коллективах;

3.социально-экономических основ питания.

**12. Определение понятия «меню-раскладка»:**

*(укажите один вариант ответа)*

1.наименование блюд с указанием его массы;

2. наименование блюд и его химический состав;

3. наименование блюд, его выход и перечень сырых продуктов с указанием их массы;

4. наименование блюд с перечнем входящих в его состав продуктов, количества которых представлены в массе-нетто;

**13. Оптимальным соотношением белков, жиров ,углеводов в рационе питания детей до 1 года:**

*(укажите один вариант ответа)*

1. 1 : 1 : 4;
2. 1 : 4 : 1;
3. 1 : 1 : 3;
4. 1 : 1 : 6

**14.Оптимальное соотношение белков, жиров ,углеводов в рационе питания детей старше 3 лет:**

(*укажите один вариант ответа)*

1. 1 : 1 : 4;
2. 1 : 4 : 1;
3. 1 : 1 : 3;
4. 1 : 1 : 6

**15.Оптимальное распределение энергетической ценности по отдельным приемам при 3-х разовом питании в процентах:**

*(укажите один вариант ответа)*

1. 15 – 50 – 35;
2. 30 – 45 – 25

**Задача№1**

При обследовании детского оздоровительного лагеря студентами медицинского колледжа проведена оценка питания детей 8 лет. Установлено:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** |  |
| Салат из квашеной капусты | 35,0 |
| Картофель отварной с сарделькой | 140 \ 50,0 |
| Чай | 200,0 |
| Булка с маслом и сыром | 30,0 \5,0 \ 1,0 |
| Хлеб ржаной | 20,0 |
| **Обед** |  |
| Борщ украинский | 200,0 |
| Шницель рубленный с макаронами | 60 \ 110,0 |
| Компот из яблок, черносливы | 200,0 |
| Хлеб ржаной, пшеничный | 40,0 |
| 30,0 |
| **Полдник** |  |
| молоко | 200,0 |
| печенье | 20,0 |
| **Ужин** |  |
| Вареники с творогом и сметаной | 135,0\ 20,0 |
| Кефир | 200,0 |
| Булка | 30,0 |
| **Пищевая ценность рациона:****Белки – 61,46 г**В том числе животного происхождения - г.**Жиры** 62,33 г**Углеводы** -262,79 г**Калорийность** – 1906, 85 ккал |  |
| **Задание:** 1.Дать оценку пищевого рациона детей 8 лет. 2. Указать нормативно -методический документ, на основании которого дано заключение. |

**Задача№2**

Дать гигиеническую оценку суточного рациона питания ребенка 4-6 лет учреждения дошкольного образования с 12-часовым режимом пребывания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режим питания  | Меню  | Энергетическая ценность  |
| 830 – завтрак  | каша рисовая с морковью 180 г кофейный напиток с молоком 180 г бутерброд с маслом и сыром 24 г/ 4 г/ 12 г  | 485 ккал  |
| 1300 – обед  | салат из капусты 30 г суп крестьянский со сметаной и мясом 250 г рисовая каша с рыбными биточками 140 г/60 г компот из сухофруктов 200 г хлеб ржаной 40 г  | 720 ккал  |
| 1600 – полдник  | бананы 120 г кефир 200 г крендель 50 г  | 408 ккал  |
| 1830 – ужин  | свекла тушеная в сметане 190 г мясное суфле 70 г чай с сахаром 200 г хлеб ржаной 60 г  | 412 ккал  |

Содержание за день

|  |  |
| --- | --- |
| белки  | 65 г (животные – 35 г)  |
| жиры  | 60,6 г (растительные – 12 г)  |
| углеводы  | 305 г  |

**Задание**

1.Рассчитать энергетическую ценность суточного рациона и сравнить с нормой физиологической потребности . (*приложение 1)*

2. Сравнить с нормой в суточном рационе содержание белков, жиров, углеводов.

3.Распределить калорийность суточного рациона питания по отдельным приемам пищи в процентах. (завтрак – 20-25%, обед − 30-35%, полдник − 10-15%, ужин − 20-25%).

4. Отмечаются ли нарушения режима питания, заключающиеся в несоблюдении интервалов между приемами пищи.

5. Соблюдаются ли требования к разнообразию питания (одноименные блюда и гарниры не должны повторяться в течение одного дня).

5.Соблюдаются ли требования к массе порционируемых блюд. (*приложение 2*).

6. Соблюдаются ли соотношение Б: Ж: У

7.Заключение.

8.Рекомендации по оптимизации питания.

*Приложение 1*

**НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И**

**ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ОДНОГО ГОДА В**

**СУТКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  | **1- 3 года**  | **3- 7 лет**  | **7 - 11 лет**  | **11 - 14 лет**  | **14 - 18**  |
| **мальчики**  | **девочки**  | **юноши**  | **девушки**  |
| Энергия, ккал  | 1200-1500  | 1500-2000  | 2100-2300  | 2400-2700  | 2300-2500  | 2800-3000  | 2400-2600 |
| Белки, г  | 36-56  | 49-75  | 74-87  | 84-102  | 81-94  | 98-113  | 84-98  |
| в т.ч. животные, г  | 25-39  | 32-49  | 44-52  | 51-61  | 49-56  | 59-68  | 50-59  |
| Жиры, г  | 40-53  | 50-71  | 70-82  | 80-96  | 77-89  | 93-107  | 80-92  |
| Углеводы, г  | 175-210  | 203-280 |  284-322  | 324-378  | 311-350  | 378-420  | 336-364  |
| Кальций, мг  | 800  | 900  | 1100  | 1200  | 1200  | 1200  | 1200  |
| Фосфор, мг  | 700  | 800  | 1100  | 1200  | 1200  | 1200  | 1200  |
| Магний, мг  | 80  | 200  | 250  | 300  | 300  | 400  | 400  |
| Калий, мг  | 400  | 600  | 900  | 1500  | 1500  | 2500  | 2500  |
| Железо, мг  | 10,0  | 10,0  | 12,0  | 12,0  | 15,0  | 15,0  | 18,0  |
| Цинк, мг  | 5,0  | 8,0  | 10,0  | 15,0  | 12,0  | 15,0  | 12,0  |
| Йод, мг  | 0,070  | 0,100  | 0,120  | 0,130  | 0,150  | 0,150  | 0,150  |
| Медь, мг  | 0,5  | 0,6  | 0,7  | 0,8  | 0,8  | 1,0  | 1,0  |
| Селен, мг  | 0,015  | 0,020  | 0,030  | 0,040  | 0,040  | 0,050  | 0,050  |
| Хром (III), мг  | 0,011  | 0,015  | 0,015  | 0,025  | 0,025  | 0,035  | 0,035  |
| Фтор, мг  | 1,4  | 2,0  | 3,0  | 4,0  | 4,0  | 4,0  | 4,0  |
| Витамин С, мг  | 45  | 50  | 60  | 70  | 60  | 90  | 70  |
| Витамин В1, мг  | 0,8  | 0,9  | 1,1  | 1,3  | 1,3  | 1,5  | 1,3  |
| Витамин В2, мг  | 0,9  | 1,0  | 1,2  | 1,5  | 1,5  | 1,8  | 1,5  |
| Витамин В6, мг  | 0,9  | 1,2  | 1,5  | 1,7  | 1,6  | 2,0  | 1,6  |
| Ниацин, мг  | 8,0  | 11,0  | 15,0  | 18,0  | 18,0  | 20,0  | 18,0  |
| Витамин В12,мкг  | 0,7  | 1,5  | 2,0  | 3,0  | 3,0  | 3,0  | 3,0  |
| Фолаты, мкг  | 100  | 200  | 200  | 300  | 300  | 400  | 400  |
| Пантотеновая кислота, мг  | 2,5  | 3,0  | 3,0  | 3,5  | 3,5  | 5,0  | 4,0  |
| Биотин, мкг  | 10  | 15  | 20  | 25  | 25  | 50  | 50  |
| Витамин А, мкг РЭ  | 450  | 500  | 700  | 1000  | 800  | 1000  | 800  |
| Витамин Е, мг ТЭ |  4,0  | 7,0  | 10,0  | 12,0  | 12,0  | 15,0  | 15,0  |
| Витамин D, мкг  | 10,0  | 10,0  | 10,0  | 10,0  | 10,0  | 10,0  | 10,0  |
| Витамин К, мкг  | 30,0  | 55,0  | 60,0  | 80,0  | 70,0  | 120,0  | 100,0  |

*Приложение**2*

**НОРМЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЯСЛЯХ, ЯСЛЯХ-САДАХ**

**И ДЕТСКИХ САДАХ**

|  |  |
| --- | --- |
| Группы и виды продуктов  | Возраст обучающихся  |
| 1-2 года  | 3 года - 6 лет  |
| в учреждениях с длительностью пребывания (в часах)  |
| 10,5  | 12  | 10,5  | 12  |
| 1. Хлеб пшеничный\*  | 40  | 65  | 60  | 90  |
| 2. Хлеб ржаной\*  | 40  | 40  | 60  | 90  |
| 3. Мука пшеничная  | 10  | 10  | 10  | 15  |
| 4. Крахмал картофельный  | 2  | 3  | 3  | 3  |
| 5. Макаронные изделия  | 6  | 7  | 8  | 10  |
| 6. Крупы  | 25  | 25  | 25  | 28  |
| 7. Бобовые  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| 8. Картофель  | 100  | 110  | 140  | 170  |
| 9. Овощи  | 120  | 170  | 150  | 210  |
| 10. Томат-пюре  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 2  |
| 11. Фрукты  | 100  | 160  | 140  | 180  |
| 12. Сухофрукты\*\*  | 15  | 18  | 18  | 20  |
| 13. Соки  | 80  | 100  | 100  | 120  |
| 14. Мясо  | 40  | 47  | 55  | 57  |
| 15. Птица  | 10  | 10  | 10  | 15  |
| 16. Колбасные изделия  | 5  | 5  | 5  | 10  |
| 17. Молоко и кисломолочные продукты  | 350  | 500  | 400  | 500  |
| 18. Масло сливочное  | 13  | 18  | 20  | 23  |
| 19. Творог  | 40  | 45  | 45  | 50  |
| 20. Сметана  | 8  | 10  | 10  | 12  |
| 21. Сыр  | 3  | 5  | 7  | 8  |
| 22. Яйцо  | 16  | 20  | 20  | 25  |
| 23. Рыба  | 20  | 23  | 30  | 32  |
| 24. Масло растительное  | 10  | 10  | 12  | 16  |
| 1. Сахар
2. Кондитерские изделия (мучные
 | 45  | 50  | 52  | 57  |
| изделия, зефир, мармелад, варенье, джем)  | 10  | 16  | 15  | 16  |
| 27. Дрожжи  | 0,5  | 0,5  | 0,5  | 1  |
| 28. Чай  | 0,2  | 0,2  | 0,2  | 0,5  |
| 29. Кофейный напиток  | 1,5  | 2  | 2  | 4  |
| 30. Какао  | 1  | 0,8  | 1,5  | 2  |
| 31. Лимонная кислота  | 0,1  | 0,1  | 0,2  | 0,2  |
| 32. Соль  | 5  | 6  | 7  | 8  |

*Приложение 3*

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЕМ (МАССА) БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Прием пищи, блюда**  | **Потребность в пище (г, мл) для воспитанников в возрасте**  |
| **2 - 3 года**  | **3 - 6 лет**  |
| ***Завтрак***  |   |
| Каша (овощное блюдо)  | 130 - 150  | 180 - 200  |
| Яичное (творожное, мясное, рыбное) блюдо  |  50 - 60  | 70 - 80  |
| Кофе (какао, чай)  | 150  | 180 - 200  |
| ***Обед***  |   |
| Закуска (салат)  | 40  | 40 - 60  |
| Суп  | 150  | 200  |
| Блюдо из мяса, рыбы  | 50 - 60  | 60 - 80  |
| Гарнир  | 100 - 120  | 130 - 150  |
| Напиток  | 150  | 180 - 200  |
| ***Полдник***  |   |
| Кефир (молоко), сок  | 150  | 150-200  |
| Булочка/печенье  | 50 - 70/20  | 70 - 100/30  |
| Фрукты  | 100 - 160  | 140 - 180  |
| ***Ужин***  |   |
| Овощное (творожное) блюдо или каша  |  130 - 150  | 150 - 200  |
| Рыбное (яичное, мясное) блюдо  | 50 - 60  | 60 - 70  |
| Молоко, кефир, сок  | 150 - 180  | 180 - 200  |
| Хлеб на весь день:  |   |
| пшеничный  | 40 - 65  | 60 - 90  |
| ржаной  | 40  | 60 - 90  |