**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 |