



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

Жидкова И.В. преподаватель  
специальных дисциплин

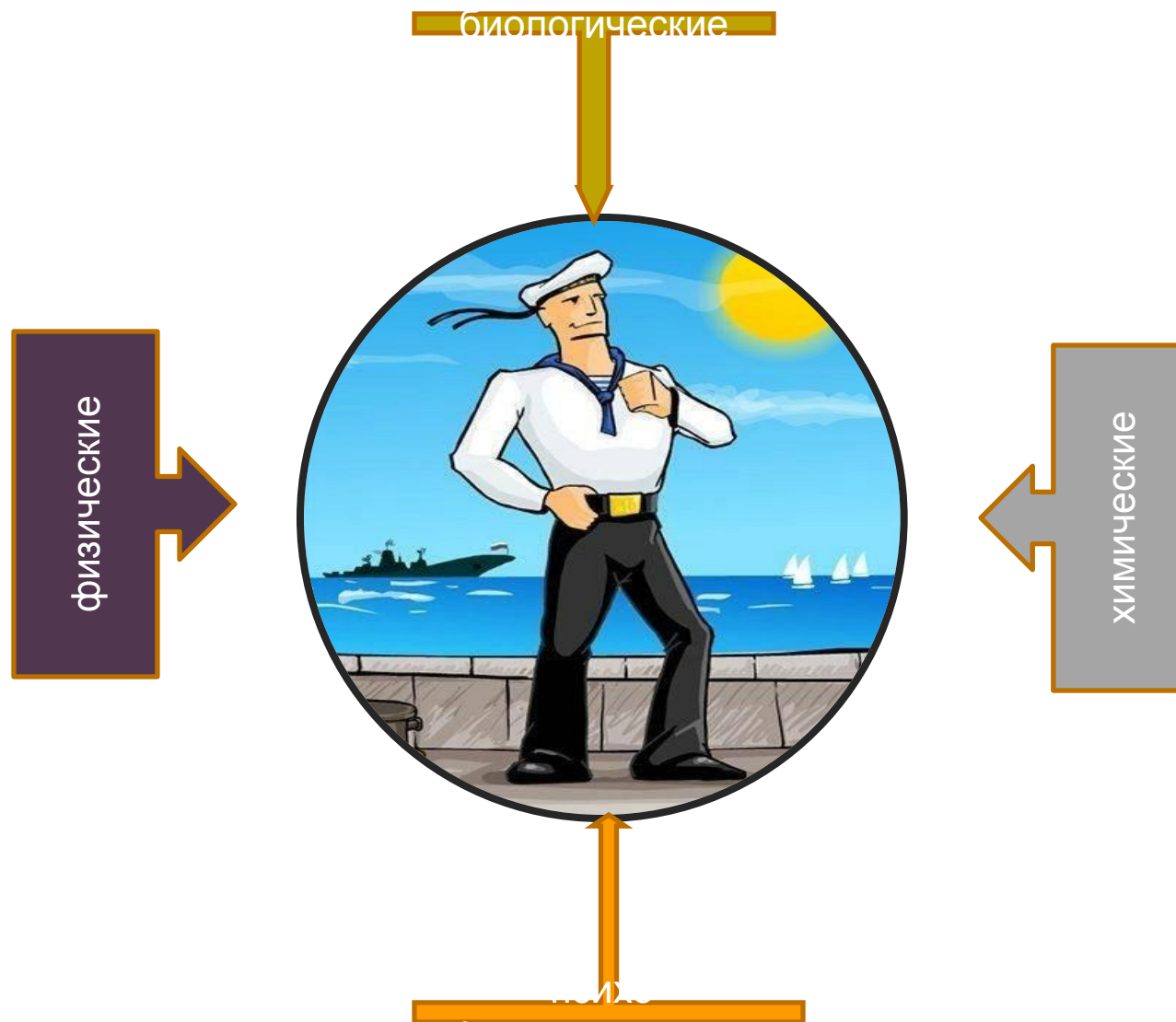


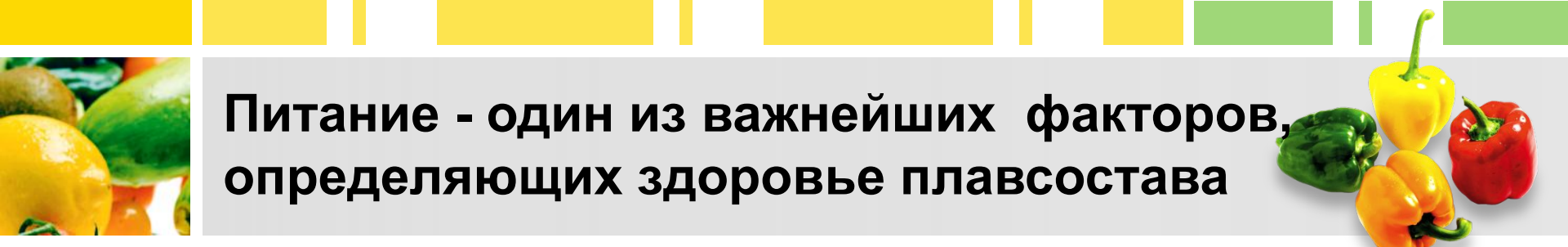
# Пища - основа жизни человека



**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**).

<http://34.rospotrebnadzor.ru/directions/nadzor/28641>

**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, используемое для составления меню**

**4**

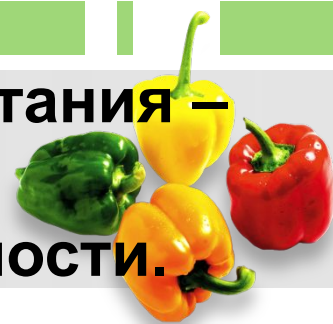
**проанализировать возможность составления качественного меню рационального питания с помощью использования компьютерных программ.**

**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**



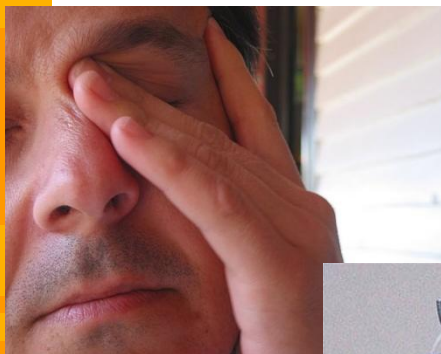
**снижение  
работоспособности**

**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

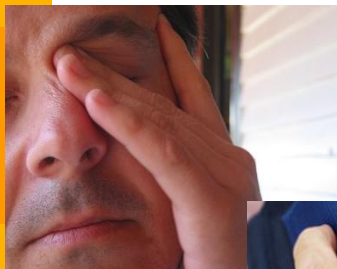


психофизиологические  
перегрузки

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 картофельном 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, невротозов, 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 использования 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**

