

Государственное учреждение
«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

заведующих производством и работников объектов питания учреждений для
детей, в том числе летних оздоровительных учреждений
очно-заочной формы обучения

ВОРОНОВО 2025

Раздел 1

Основы законодательства Республики Беларусь в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 7 января 2012 г. № 340-З устанавливает правовые и организационные основы предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения - состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие на организм человека факторов среды его обитания и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности.

Закон Республики Беларусь «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека» от 29.06.2003 № 217-З регулирует отношения в области обеспечения качества продовольственного сырья и пищевых продуктов и их безопасности для жизни и здоровья человека.

Технические регламенты Таможенного союза и Евразийского экономического союза: «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011), «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011) устанавливают объекты технического регулирования, требования безопасности к объектам технического регулирования, правила идентификации объектов технического регулирования, формы и процедуры оценки (подтверждения) соответствия объектов технического регулирования требованиям Технических регламентов. С полной версией технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза можно ознакомиться в сети Интернет на сайте <http://docs.eaeunion.org/ru-ru/>.

Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденные Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7, устанавливают общие требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, в целях обеспечения безопасности и безвредности для человека условий деятельности субъектов хозяйствования, производимой ими продукции, выполняемых работ, оказываемых услуг.

Специфические санитарно-эпидемиологические требования, Гигиенические нормативы, определенные Советом Министров, являются обязательными для соблюдения.

Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 (с изменениями и

дополнениями от 12.07.2024 № 502, от 14.01.2025 № 21), устанавливают общие требования к размещению учреждений образования и их территории, планировочной структуре зданий, санитарно-техническому благоустройству, освещению помещений, оборудованию и содержанию помещений, к питанию обучающихся, размещению и устройству объектов питания, к оборудованию, инвентарю, посуде в объектах питания, к транспортировке и хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов, к рационам питания детей в учреждениях образования.

Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации источников и систем питьевого водоснабжения, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19.12.2018 г. № 914, устанавливают требования к содержанию и эксплуатации источников централизованных и нецентрализованных систем питьевого водоснабжения, к контролю показателей безопасности питьевой воды.

С Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7 «О развитии предпринимательства», Общими санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, Специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями можно ознакомиться в сети Интернет на сайте государственного учреждения «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» www.cgev.by

Санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.01.2013 № 8.

Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования» утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 27.12.2012 № 206.

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения псевдотуберкулеза и кишечного иерсиниоза» утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 02.02.2024 № 25.

Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации санаторно-курортных и оздоровительных организаций утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 26.09.2019 № 663 (с изменениями и дополнениями от 12.07.2024 № 502, от 15.07.2024 № 509).

Санитарные правила 1.1.8-24-2003 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий»,

утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 22.12.2003 № 183.

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к осуществлению производственного контроля при производстве, реализации, хранении, транспортировке продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.03.2012 № 32.

Санитарные нормы и правила «Требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предотвращение заноса, возникновения и распространения гриппа и инфекции COVID-19», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.12.2012 № 217.

Санитарные правила СП 17-69 РБ 98 «Общие требования по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний», введенные в действие постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 29.04.1998 № 18.

С полными текстами Санитарных норм и правил можно ознакомиться в сети Интернет на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь www.minzdrav.gov.by в разделе «Для специалистов» – «Нормативная правовая база» - «Технические нормативные правовые акты» – «Полные тексты нормативных правовых актов, утвержденных в соответствии с законодательством Министерства здравоохранения Республики Беларусь».

Раздел 2

Понятие об инфекционных заболеваниях и пищевых отравлениях. Меры профилактики. Санитарно-противоэпидемические мероприятия

Инфекционные заболевания – это заболевания, вызванные проникновением в организм человека болезнетворных (патогенных) микроорганизмов. Отличие от неинфекционных заболеваний заключается в способности к распространению, причем, если распространение ограничивается границами семейного очага, коллектива, то речь идет о локальной вспышке или групповой заболеваемости. Значительное распространение какого-либо инфекционного заболевания среди людей носит название эпидемия, а если охвачены страны мира – пандемия.

Микроорганизмы – это мельчайшие живые существа. Микроорганизмы очень широко распространены в природе (почва, воздух, вода), много микробов находится на поверхности тела человека, в ротовой полости, кишечнике. Микроорганизмы могут быть полезными для человека и широко используются в пищевой промышленности. Микроорганизмы, способные вызывать у человека или животных заболевания, являются болезнетворными (патогенными) микроорганизмами. Для возникновения заболевания в организм человека должно попасть определенное количество микроорганизмов или токсина (заражающая доза). Токсины - это продукт жизнедеятельности патогенных микроорганизмов.

Для каждого инфекционного заболевания существует своя заражающая доза, которая колеблется от нескольких микроорганизмов до миллионов.

Для нормальной жизнедеятельности микробов необходимо наличие питательной среды, определенная температура и влажность. Большинство пищевых продуктов являются хорошей питательной средой для микроорганизмов, где они быстро размножаются. Кроме того, питательной средой может быть вода, особенно в открытых водоемах, колодцах и др. При низкой температуре микроорганизмы обычно не размножаются (кроме иерсиний). Наиболее благоприятными условиями для жизни и размножения микроорганизмов является температура от (+30) °С до (+37) °С. Начиная с температуры (+50) °С микроорганизмы погибают тем быстрее, чем выше температура. При кипении погибает большинство микроорганизмов, кроме спор. Споры - это микроорганизмы, имеющие защитную оболочку, погибают при температуре выше (+100) °С. Чем выше влажность, тем благоприятнее условия для развития микроорганизмов. Мясные и рыбные продукты, овощные полуфабрикаты, молочные продукты, вареные колбасы, кулинарные, кремовые кондитерские изделия, изделия из субпродуктов содержат большое количество влаги и представляют собой хорошую питательную среду для микробов.

Все микроорганизмы имеют разную устойчивость во внешней среде, губительно действуют на микроорганизмы помимо высокой температуры, прямые солнечные лучи, кислая среда, высокая концентрация соли, сахара, химические дезинфицирующие вещества.

Передача возбудителей заболевания происходит или непосредственно от больного человека здоровому, или через различные предметы внешней среды. В организм человека патогенные микроорганизмы могут проникать различными путями:

через рот: при проглатывании микробов с пищей или водой, загрязненной выделениями больных; через загрязненные предметы – столовую посуду, игрушки (острые кишечные инфекции – дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез, холера и другие; вирусный гепатит А);

через дыхательные пути при вдыхании воздуха вместе с мельчайшими капельками слюны больного человека при его разговоре, кашле или чихании (грипп, корь, краснуха, скарлатина и др.);

через кровососущих насекомых (вши, комары, клещи) – переносчиков инфекции (сыпной тиф, малярия, клещевой энцефалит);

половым путем, в результате манипуляций, связанных с нарушением целостности кожных и слизистых покровов, таких как тату, маникюр, инъекции (ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит В и С);

через предметы личной гигиены, постельное белье, одежду (заразные кожные заболевания – чесотка, микроспория).

Источниками инфекционных заболеваний являются люди или животные, выделяющие во внешнюю среду возбудителей инфекционных заболеваний.

Источники инфекции выделяют болезнетворные микробы при любой форме течения инфекции: при ярко выраженном заболевании, стертом течении, а также при бессимптомном течении (носителем микроорганизмов).

Часто бактерионосителями становятся лица, перенесшие заболевание в легкой форме и не лечившиеся. Бактерионосительство может длиться продолжительное время (иногда годами) и чаще возникает после перенесенных острых инфекций.

К острым кишечным инфекциям относятся следующие заболевания:

бактериальные (дизентерия, сальмонеллез, иерсиниоз, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера и другие);

вирусные (ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная кишечные инфекции и др.).

Возбудители этих заболеваний проникают в организм человека через рот, размножаются в кишечнике и выделяются в окружающую среду в огромных количествах с испражнениями.

В зависимости от того, как возбудитель попал в восприимчивый организм, выделяют 3 пути передачи: водный, пищевой, контактно-бытовой.

Пищевой путь возможен при употреблении продуктов питания, в которые попали болезнетворные микроорганизмы в процессе хранения, транспортировки, приготовления, реализации (молочные, мясные продукты, кондитерские изделия, невымытые овощи, фрукты, зелень и др.).

Водный путь – легко заразиться острыми кишечными инфекциями при употреблении воды из открытых водоемов, колодцев; во время купания в реках, озерах при заглатывании воды.

Контактно-бытовой путь – кишечные микробы и вирусы могут попасть в организм человека при несоблюдении правил личной гигиены: через грязные руки, инфицированные предметы обихода, плохо вымытую посуду.

Основные симптомы заболевания: повышение температуры тела, тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул.

Сальмонеллез вызывается сальмонеллами, которых насчитывается более 2000 видов. В отличие от других возбудителей острых кишечных инфекций, сальмонеллы вызывают заболевание не только у человека, но и у животных (крупный рогатый скот, свиньи), птиц, а также у рыб и грызунов. В пищевых продуктах сальмонеллы не только хорошо сохраняются, но и размножаются, не изменяя при этом внешнего вида и вкуса продуктов. Соление, копчение, замораживание не убивают сальмонеллы. Губительной для сальмонелл является высокая температура. В большинстве случаев заражение сальмонеллезом происходит при употреблении в пищу блюд, приготовленных из мяса животных, птицы и яиц, не подвергшихся достаточной термической обработке, а также при употреблении в пищу готовых продуктов, загрязненных сальмонеллами, при приготовлении блюд или неправильном хранении (совместно с сырыми продуктами, использование одного и того же кухонного инвентаря для сырых и готовых продуктов). Заражение мяса может произойти при жизни животного, когда сальмонеллы проникают через стенки кишечника в кровь и разносятся по всем органам и тканям, или после убоя, когда мясо загрязняется содержимым кишечника при неправильной разделке. Особенно благоприятными для размножения сальмонелл являются фарш, студни, субпродукты, кондитерские изделия с белковым и заварным кремом.

Дизентерия вызывается микроорганизмами из рода шигелл и характеризуется поражением толстого кишечника. Заболеваемость дизентерией повышается в теплое время года, так как в этот период года происходит наиболее интенсивное размножение микроорганизмов в продуктах, купание населения в открытых водоемах, усиленное потребление овощей, фруктов, ягод, появление мух, которые являются переносчиками возбудителей инфекции и т.д. Попадание возбудителей дизентерии в пищевую продукцию может происходить от больных дизентерией людей или бактерионосителей при несоблюдении ими правил личной гигиены. Наиболее опасна в этом отношении скоропортящаяся пищевая продукция, в которой возбудители дизентерии и других острых кишечных инфекций быстро размножаются, особенно те блюда, которые не подвергаются тепловой обработке непосредственно перед употреблением (салаты, паштеты, заливные блюда).

Иерсиниоз – это острое инфекционное заболевание человека и животных. Возбудители – иерсинии – широко распространены в природе, находятся в почве, на овощах, фруктах, ягодах, могут попасть в мясные, молочные продукты. К заболеванию восприимчивы сельскохозяйственные животные (свиньи, лошади, крупный рогатый скот, овцы), домашние животные (кошки, собаки), а также грызуны. Иерсинии обитают в кишечнике животных и выделяются с испражнениями в окружающую среду. Основной путь заражения человека – пищевой - при употреблении мясных, молочных продуктов, содержащих иерсинии, но чаще всего при употреблении сырых овощей, загрязненных почвой или продуктами жизнедеятельности грызунов (например, салаты из свежих овощей). Заболевание начинается остро, повышается температура тела, озноб, тошнота, рвота, жидкий стул, на ладонях и стопах появляется сыпь, возможны боли в мышцах и суставах.

В целях предупреждения распространения иерсиниозной инфекции необходимо соблюдать определенные правила:

перед загрузкой овощей нового урожая в овощехранилище проводится уборка, при необходимости ремонт, дератизационные мероприятия;

корнеплоды, свежие огурцы хранятся отдельно от свежих овощей, не имеющих контакта с землей в процессе роста;

перед приготовлением салата свежие овощи необходимо тщательно очистить, помыть и бланшировать.

Вирусные кишечные инфекции – часто причиной кишечных заболеваний в осенне-зимний период являются кишечные вирусы: ротавирусы, норовирусы, астровирусы, аденовирусы, энтеровирусы.

Особенности вирусных кишечных заболеваний: длительное сохранение жизнеспособности вирусов на различных поверхностях, предметах; низкая инфицирующая доза (достаточно попадания в организм единичных вирусов, чтобы вызвать заболевание); короткий инкубационный период заболевания (от нескольких часов до двух суток); высокая восприимчивость людей к инфекции. Источником инфекции является только человек – больной или вирусоноситель. Заражение вирусной кишечной инфекцией происходит, как и при любой кишечной инфекции - через предметы обихода, предметы ухода за детьми,

пищевые продукты (чаще немытые овощи, зелень, фрукты), а также через инфицированную воду.

Вирусный гепатит А – это острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением печени. Возбудитель гепатита А – вирус, который устойчив к факторам внешней среды, способен длительно сохраняться в воде, пищевых продуктах, сточных водах. Источником инфекции при вирусном гепатите А является больной человек, который выделяет вирусы в окружающую среду с испражнениями, мочой. Пути передачи, как при кишечных инфекциях. Инкубационный период - от 7 до 50 дней. Основные симптомы заболевания - повышение температуры тела, боли в правом подреберье, тошнота, темная моча, бесцветный кал, приобретают жёлтую окраску склеры глаз, слизистые оболочки, кожные покровы. Вирус гепатита А начинает выделяться с испражнениями больного значительно раньше, чем появляется желтуха, поэтому больной, независимо от тяжести заболевания, наиболее заразен в конце инкубационного периода и весь преджелтушный период.

Мерами профилактики острых кишечных инфекций являются:

- раздельное хранение сырых и готовых продуктов питания;
- использование при приготовлении и реализации пищевой продукции отдельного разделочного инвентаря для сырых и готовых продуктов;
- соблюдение температурного режима хранения скоропортящейся пищевой продукции;
- соблюдение технологии приготовления блюд;
- соблюдение правил личной гигиены.

Пищевые отравления - это заболевания, возникающие в результате попадания в организм вместе с пищей большого количества микроорганизмов, ядовитых растений, химических веществ. Пищевые отравления характеризуются острым, внезапным началом, часто носят массовый характер, связанный с употреблением одного продукта. Не передаются от больного человека к здоровому. Пищевые отравления подразделяются на пищевые отравления микробного, немикробного происхождения и неустановленного происхождения.

Пищевые отравления микробного происхождения подразделяются на пищевые токсикоинфекции и пищевые токсикозы.

Пищевые токсикоинфекции – острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, зараженной значительным количеством микроорганизмов и их токсинов. Чаще всего могут вызываться эшерихиями, протеем, энтерококками, цитробактерами и др. Виновниками заражения являются люди, которые участвуют в процессе приготовления и реализации пищевой продукции. Возбудители могут попасть в продукты через загрязненные руки при несоблюдении правил личной гигиены, с частицами почвы, загрязненной водой. Значительному размножению микроорганизмов способствуют длительное хранение скоропортящейся пищевой продукции при комнатной температуре. Под влиянием достаточной тепловой обработки возбудители пищевых токсикоинфекций погибают, однако если обработка по времени недостаточная, то микроорганизмы, находящиеся в толще продуктов (котлеты, беляши и т. д.), остаются жизнеспособными и при благоприятных условиях начинают

размножаться. Признаки отравления появляются через несколько часов, причем, чем короче инкубационный период, тем более значительное количество микроорганизмов в пищевом продукте и более тяжело протекает заболевание. Заболевания сопровождаются повышением температуры тела, схваткообразными болями в животе, рвотой, частым жидким стулом, слабостью.

Пищевые токсикозы – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, содержащей токсины (продукты жизнедеятельности микроорганизмов). К токсикозам относятся стафилококковые пищевые отравления, ботулизм.

Стафилококковые пищевые отравления – чаще всего стафилококк попадает в пищевые продукты от работников, занятых производством пищевой продукции, на руках которых имеются гнойничковые заболевания (гнойнички, нагноившиеся порезы, ожоги), а также больных ангинами, острыми или хроническими заболеваниями носоглотки, а также носителей стафилококка. Попадая на пищевые продукты вместе с капельками гноя, слизи, слюны, стафилококки быстро размножаются при обычной комнатной температуре и в значительных количествах вырабатывают токсин, способный длительное время сохраняться в продукте. Токсин устойчив к воздействию высоких температур. Чаще всего стафилококковые отравления возникают при употреблении молока и молочных продуктов, кондитерских изделий с кремом, мороженого, ливерной колбасы, паштетов, винегретов, салатов, изделий из рубленого мяса, соленой и копченой рыбы. Симптомы стафилококкового отравления могут появиться уже через 30 минут после употребления пищи, максимально - через 6 часов. Отмечается повышение температуры тела, боли в животе, многократная рвота, может быть жидкий стул.

Профилактика стафилококковых отравлений заключается в строгом соблюдении технологии приготовления, условий хранения и сроков годности пищевой продукции, правил личной гигиены работниками, участвующими в приготовлении и реализации пищевой продукции.

Ботулизм – тяжелое заболевание с выраженным поражением центральной нервной системы. Вызывается токсином палочки *Clostridium botulinum* (кlostридии) - самым сильным из природных ядов. Возбудитель ботулизма может находиться в виде спор в почве, откуда попадает в корм для скота, воду, кишечник животных, рыб, на овощи, ягоды, грибы. Возможно загрязнение мяса животных при их убое. Прорастание спор, размножение кlostридий и накопление токсина в продуктах происходит при определенных условиях: отсутствие кислорода, благоприятная температура (+28) °C - (+35) °C. Чаще заболевания ботулизмом связаны с употреблением продуктов домашней заготовки: маринованных грибов, огурцов, рыбных и мясных консервов, вяленых и копченых изделий из мяса, рыбы. Заболевание начинается через 12-24 часа после употребления продукта. Появляется головная боль, головокружение, слабость, иногда боли в животе, тошнота и рвота, сухость во рту. Через некоторое время нарушается зрение (двоение предметов, сетка перед глазами и др.). Может присоединиться расстройство глотания, речи. В тяжелых случаях нарушается

дыхание. При отсутствии лечения с применением противоботулинических сывороток может наступить смертельный исход.

Профилактика ботулизма состоит в строгом соблюдении правил при обработке продуктов питания, технологии приготовления консервов из мяса, овощей, грибов, вяления и копчения изделий из мяса, рыбы.

Пищевые отравления немикробного происхождения – возникают в результате употребления в пищу ядовитых грибов, некоторых растительных продуктов, поступления в организм вредных химических веществ. Отравления грибами возникают при ошибочном употреблении ядовитых грибов или условно съедобных.

Возможно возникновение пищевых отравлений, связанных с употреблением позеленевших или сильно проросших клубней картофеля. При длительном хранении на свету в картофеле увеличивается количество ядовитых веществ. Проросший картофель содержит солонин, его особенно много в ростках. Позеленевший картофель и сильно проросший не пригоден для питания.

Возникают хронические и острые отравления при употреблении в пищу зернобобовых культур, пораженных микотоксинами. Микотоксины очень устойчивы, надежные способы обезвреживания продуктов отсутствуют. При заражении зерна грибом «фузарио» возникает отравление «пьяным хлебом». При употреблении в пищу грибов, выделяющих афлотоксины, продуктов переработки зерна, орехов, молока, яиц, мяса животных, которые получали зараженный корм, возникают отравления, при которых поражаются печень, почки, нервная система. Афлотоксины являются канцерогенами. Основные меры профилактики заключаются в правильном хранении продуктов, исключая появление плесени, в соблюдении агротехники выращивания зерна, своевременной уборке урожая.

Из химических веществ пищевые отравления могут быть вызваны соединениями тяжелых металлов. Приготовление и хранение в медной и оцинкованной посуде пищи, содержащей органические кислоты (кисели, квашеные овощи и др.) способствует переходу солей металлов в продукт, употребление которого может вызвать отравление. Оцинкованную посуду можно использовать только для хранения воды и сухих сыпучих продуктов, а медную – только для варки варенья. Чтобы избежать перехода меди в пищу, медная посуда должна периодически подвергаться лужению.

В пищу по неосторожности могут попасть ядовитые химические вещества, употребляемые для борьбы с грызунами и насекомыми. Категорически запрещается хранение вместе с пищевой продукцией каких-либо ядовитых веществ.

Санитарно-противоэпидемические мероприятия при регистрации острых кишечных инфекций проводятся в течение периода, соответствующего максимальному инкубационному периоду заболевания. При выявлении новых случаев заболевания острых кишечных инфекций срок проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий соответственно продлевается со дня изоляции последнего больного из коллектива.

Длительность максимального инкубационного периода составляет:

при острых кишечных инфекциях – 7 дней,
при энтеровирусной инфекции – 10 дней,
при кампилобактериозе – 5 дней,
при вирусном гепатите А – 35 дней.

Руководитель оздоровительной организации для детей организует проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий с назначением работников, ответственных за их исполнение в соответствии с разработанными планами по профилактике острых кишечных инфекций.

Источниками воздушно-капельных инфекций являются только люди.

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека, с неизбежным смертельным исходом. Болезнь протекает по стадиям: от бессимптомного носительства вначале до клинических проявлений болезни, тяжесть которых усиливается по мере разрушения иммунной системы и развития СПИДа.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - последний этап болезни, который сопровождается резким похуданием, длительными лихорадками, диареей и почти полным угнетением защитных сил организма на фоне которого развиваются множественные инфекционные заболевания и злокачественные опухоли. Заболевание вызывается вирусом иммунодефицита человека, который был открыт в 1983 г. учеными Франции и США. Болезнь появилась и стала активно распространяться во второй половине 20-го столетия и в настоящее время процесс носит характер «пандемии».

Пути передачи ВИЧ-инфекции: половой; через кровь (парентеральный); от матери к ребенку (вертикальный) - во время беременности, родов, кормления грудью.

Повышают риск заражения при половом контакте – гомосексуальные связи, наличие воспалительных заболеваний половых органов и инфекций, передаваемых половым путем; через кровь – использование необеззараженных шприцев и игл, инструментов для бритья, маникюра, татуировок, внутривенное введение наркотиков.

ВИЧ не передается при общепринятых формах приветствий (рукопожатия, дружеские поцелуи); через посуду, одежду, белье и другие бытовые предметы; при посещении бассейна, сауны, туалета; воздушно-капельным путем (при кашле, чихании); при укусах насекомых.

Для предупреждения заболевания ВИЧ/СПИД необходимо:

отказаться от случайных половых связей; использовать презервативы при половых контактах;

не употреблять наркотики, так как вирус может попасть не только в шприц или иглу, но и в сам наркотик при его приготовлении;

обязательно соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляций, связанных с повреждением кожи и слизистых оболочек;

своевременно обращаться за медицинской помощью при возникновении инфекций, передаваемых половым путем.

Раздел 3

Обязательные медицинские осмотры. Гигиеническое обучение. Правила личной гигиены.

Отдельные категории работников учреждений должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и в дальнейшем периодические осмотры в порядке, установленном Министерством здравоохранения по согласованию с Министерством труда и социальной защиты.

Лица, не прошедшие медицинский осмотр в установленном законодательством Республики Беларусь порядке, к работе не допускаются.

Гигиеническое обучение должны проходить:

работники объектов питания – перед поступлением на работу и в дальнейшем один раз в год;

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает в том числе:

личное поведение;

внешний вид;

чистоту и опрятность санитарной одежды;

мытьё и гигиеническую обработку рук;

состояние здоровья;

обучение гигиеническим навыкам.

В учреждениях дошкольного образования должны быть созданы условия для соблюдения личной гигиены работниками и детьми.

Все санитарные узлы должны быть укомплектованы урнами, туалетной бумагой; унитазы должны быть оснащены накладными сиденьями; умывальники должны быть укомплектованы дозаторами с жидким мылом, электрополотенцами или держателями с бумажными салфетками (разовыми полотенцами), а для медицинских работников и работников объектов питания – дополнительно дозаторами с антисептиками.

При посещении санитарного узла работники должны снять санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения санитарного узла тщательно вымыть руки с применением жидких моющих средств и антисептических средств.

Работник объекта питания, участвующий в производстве, реализации, хранении, транспортировке пищевой продукции, на рабочем месте обязан находиться только в специальной санитарной одежде. Санитарная одежда должна полностью закрывать личную одежду. Каждый работник объекта питания обязан знать, что руки необходимо вымыть и провести их гигиеническую обработку средством дезинфекции: перед началом работы; по мере их загрязнения; после посещения санузла; после каждого выхода из производственного помещения, по возвращению в производственное помещение; после работы с сырыми продуктами или тарой; при смене технологической

операции (например, при переходе от сырых продуктов к готовым); после чихания, сморкания, кашля, вытирания глаз, причесывания; в любых других случаях соприкосновения в процессе работы с предметами, которые могут загрязнить (контаминировать) руки. При приготовлении блюд, не подвергающихся термической обработке, выдаче и порционировании блюд, нарезке хлебобулочных изделий, как в объекте питания, так и в групповых, работники должны использовать одноразовые перчатки с их сменой после каждого использования. Работникам объекта питания во время приготовления блюд запрещается носить украшения, закалывать санитарную одежду булавками, а также курить на рабочем месте.

Комплект санитарной одежды работников учреждения дошкольного образования включает:

для помощника воспитателя - передник (или халат) и косынку для получения и раздачи пищи, халат для работы в группе и халат для уборки санитарного узла, два клеенчатых фартука;

для медицинского работника - халат.

Комплект санитарной одежды медицинского работника и работника объекта питания включает также колпак.

Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения (но не реже одного раза в неделю для работников групп и постирочной и одного раза в два дня для работников объекта питания).

Все работники объектов питания учреждений образования должны ежедневно перед началом работы регистрировать данные о состоянии своего здоровья в журнале «Здоровье» по форме, установленной Министерством здравоохранения. При появлении признаков желудочно-кишечных заболеваний, повышении температуры тела и других симптомах заболеваний необходимо об этом сообщить руководителю и обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения.

Раздел 4

Требования к размещению и устройству объектов питания, к оборудованию и содержанию помещений, инвентарю, посуде, к транспортировке и хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов в объектах питания, к технологии приготовления блюд в объектах питания для детей

Состав производственных помещений и торгово-технологического оборудования, их взаимное расположение должны обеспечивать последовательность (поточность) технологического процесса приготовления блюд, исключение перекреста потоков чистой и грязной посуды.

В случае поставок полуфабрикатов из производственных цехов допускается исключать заготовочные цехи (цех) с учетом вида поставляемых полуфабрикатов. Состав производственных цехов допускается сокращать (объединять цехи для обработки корнеплодов и сырых овощей или выделять один цех для обработки

всего продовольственного сырья, горячий цех совмещать с цехом холодных закусок, помещением для резки хлеба, объединять моечные кухонной и столовой посуды) или организовывать технологический процесс в одном производственном помещении с выделением отдельных производственных участков при условии обеспечения поточности технологических процессов и безопасности приготовляемых блюд.

При организации привозного горячего питания в столовой-раздаточной должны быть созданы условия для приема, временного хранения и выдачи блюд, мытья столовой посуды, емкостей и термоконтейнеров. В случае необходимости создаются условия для подогрева блюд, нарезки хлеба и готовых пищевых продуктов (мясные и колбасные изделия, сыры и другое).

При прекращении подачи горячей или холодной проточной воды, неисправности системы водоотведения в течение более трех часов производственная деятельность столовых, кафе, столовых-раздаточных приостанавливается.

Помещения и инженерные коммуникации объектов питания должны находиться в должном санитарно-техническом состоянии, по мере износа санитарно-техническое и торгово-технологическое оборудование должно заменяться (ремонтиться).

Объекты питания должны быть обеспечены в необходимом количестве для соблюдения технологического процесса торгово-технологическим (электрическое и механическое), санитарно-техническим оборудованием, посудой, моющими средствами и средствами дезинфекции, разрешенными к применению в соответствии с законодательством.

Все помещения и оборудование помещений организаций, включая санитарно-техническое, торгово-технологическое, необходимо содержать в чистоте.

Влажная уборка всех помещений и оборудования должна проводиться в течение дня по мере необходимости с применением моющих средств при открытых окнах и фрамугах.

В оздоровительных организациях для детей перед началом каждой смены, во всех объектах питания – не реже одного раза в неделю должна проводиться генеральная уборка с применением моющих средств и средств дезинфекции в соответствии с инструкцией по применению.

Для объектов питания необходимо выделить отдельный уборочный инвентарь:

отдельный для производственных помещений для сырой продукции и отдельный для производственных помещений для готовой продукции;

поверхностей выше пола;

санитарных узлов.

Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь сигнальную маркировку и храниться отдельно от иного уборочного инвентаря в санитарных узлах или в специально отведенных местах.

Уборочный инвентарь после использования должен промываться горячей водой с моющими средствами и просушиваться.

Электрическое торгово-технологическое оборудование, производственные столы и ванны, разделочные доски и ножи, кухонная посуда должны предусматриваться отдельные для сырых и готовых пищевых продуктов.

Электрическое торгово-технологическое оборудование должно быть исправным, обеспечивать возможность проведения влажной уборки и дезинфекции, в объектах питания для детей не реже одного раза в год оцениваться специализированными организациями на соответствие паспортным характеристикам.

В объектах питания производственные столы и производственные ванны маркируются согласно назначению: «МС» (мясо сырое) и «РС» (рыба сырая) или «СП» (сырая продукция), «СО» (сырые овощи), «ГП» (готовая продукция), «Салат», «Х» (хлеб). Дополнительно выделяются разделочная доска, нож и кухонная посуда для мяса птицы сырого «МП». Аналогично маркируются разделочные доски и ножи, кухонная посуда для работы в производственных цехах (участках).

По усмотрению руководителя объекта питания может вводиться дополнительная маркировка.

При приготовлении пищи в условиях полевой кухни или на костре должны предусматриваться разделочные столы с маркировкой «СП» – сырая продукция и «ГП» – готовая продукция, разделочные доски и ножи с маркировкой «СП» – сырая продукция, «СО» – сырые овощи, «ГП» – готовая продукция, «Х» – хлеб.

В кухнях-столовых (детские деревни (городки) разделочные доски и ножи должны выделяться для сырой и готовой продукции.

В объектах питания кухонная посуда для приготовления пищи должна использоваться в соответствии с маркировкой: «Супы», «Горячие блюда», «Напитки».

В объектах питания режим мытья столовой посуды в посудомоечной машине устанавливается в соответствии с технической документацией на использование посудомоечной машины.

Ручным способом посуда моется в соответствии с разработанной инструкцией. Требования к мытью посуды ручным способом, сушке посуды установлены согласно приложению 7.

В объектах питания должно предусматриваться наличие всех видов посуды согласно назначению: столовой (тарелки, блюда, салатницы, супницы, хлебницы, чашки или стаканы, столовые приборы), кухонной и кухонного инвентаря, посуды для хранения продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Алюминиевую кухонную посуду допускается использовать только для приготовления и временного (до одного часа) хранения блюд, использование столовой посуды из алюминия не допускается.

Пластмассовую посуду допускается использовать для хранения сырых и сухих пищевых продуктов, в качестве столовой посуды одноразового использования.

В объектах питания для детей от 7 лет в период инфекционных заболеваний и других чрезвычайных обстоятельств должно предусматриваться наличие

одноразовой столовой посуды. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

При транспортировке запрещается розлив молока и кисломолочных продуктов в промежуточные емкости.

Товаросопроводительные документы (их копии), этикетки (ярлыки) на таре производителя должны сохраняться до окончания реализации пищевых продуктов.

Сельскохозяйственная продукция растительного происхождения, выращенная в учебно-производственных объектах, может использоваться в питании обучающихся при наличии результатов лабораторных исследований указанной продукции, подтверждающих ее соответствие гигиеническим нормативам.

Пищевые продукты должны храниться в объектах питания по видам продукции (сухие и консервированные, хлеб, мясные и рыбные, молочно-жировые, гастрономические, овощи, фрукты и ягоды) с соблюдением установленных изготовителем условий их хранения и сроков годности в условиях, обеспечивающих предотвращение их порчи и загрязнения.

Свежие овощи, фрукты и ягоды, квашеные овощи хранятся в сухом темном вентилируемом помещении, овощехранилище или холодильнике.

В овощехранилище перед загрузкой овощей должны быть проведены очистка и ремонт (при необходимости). Загрязненные землей овощи (корнеплоды и огурцы грунтовые) должны храниться отдельно от свежих овощей, фруктов и ягод и других пищевых продуктов.

Сырые мясные и рыбные пищевые продукты, включая полуфабрикаты, субпродукты охлажденные или замороженные, мясные гастрономические продукты (колбасы, сосиски, сардельки и другое) должны храниться в упаковке производителя или транспортной маркированной таре.

Яйца, в том числе обработанные, должны храниться в коробах на подтоварниках в сухих помещениях при температуре не выше +20 °С или холодильнике для сырых пищевых продуктов.

Молоко и кисломолочные продукты должны храниться в таре производителя.

Сыпучие продукты должны храниться в сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками или в мешках, индивидуальной упаковке, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах.

Блюда должны готовиться на каждый прием пищи, могут храниться на электроплите или электромармите не более 3 часов с момента приготовления.

Порядок приготовления блюд должен соответствовать технологическим картам, утвержденным в порядке, установленном техническими нормативными правовыми актами, обеспечивать их качество и безопасность.

Мясо, мясо птицы и кроликов, рыба должны размораживаться в дефростере. Допускается размораживать мясо, мясо птицы и кроликов в условиях холодильника при температуре +2 – +6 °С в течение 48 часов, рыбы и рыбных продуктов всех наименований мороженых и глазированных в условиях холодильника при температуре +2–+6 °С в течение 24 часов.

Допускается размораживание мяса, мяса птицы и кроликов замороженных, рыбы и рыбных продуктов всех наименований мороженых и глазированных на воздухе в мясо-рыбном цехе в течение не более 6 часов, рыбы и рыбных продуктов (кроме рыбного филе) – в холодной воде с температурой не выше +12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы с добавлением соли (7–10 г на 1 л).

Допускается обработка птицы на столе, предназначенном для мяса, с последующей дезинфекцией поверхности стола и инвентаря после завершения работы с мясом птицы.

Овощи, фрукты, используемые для приготовления блюд в сыром виде, после очистки и мытья должны бланшироваться, зелень и ягоды – промываться охлажденной кипяченой водой. Кочаны капусты перед бланшировкой должны разрезаться на 2–4 части.

Очищенные сырые овощи допускается хранить в подсоленной воде не более 2 часов.

Неочищенные и очищенные отварные овощи допускается хранить не более 6 часов, готовые салаты перед заправкой – не более 2 часов при температуре +2 – +6 °С.

Заправка салатов должна производиться непосредственно перед их отпуском.

Загрязненные землей овощи (корнеплоды и огурцы грунтовые) должны храниться отдельно от других свежих овощей, фруктов, ягод и иных пищевых продуктов.

Необработанные яйца должны обрабатываться в мясо-рыбном цехе. Заносить в производственные помещения для готовой продукции и хранить в них необработанные яйца в фасовочной таре запрещается.

Яйца необходимо варить в течение 10 минут после закипания воды. Пищевые продукты, не используемые в питании детей в целях профилактики острых кишечных инфекций, установлены согласно приложению 24.

Полуфабрикаты из рубленого мяса, мяса птицы, рыбы обжариваются в течение 3–5 минут с двух сторон в нагретом до кипения жире, а затем доводятся до готовности в жарочном шкафу при температуре +250 – +280 °С в течение 5–7 минут. Жарка полуфабрикатов может производиться в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на электроплите при температуре +250 – +270 °С в течение 20–25 минут.

При варке биточков на пару продолжительность тепловой обработки должна быть не менее 20 минут.

Мясной фарш, используемый для начинки пирожков, блинчиков и других мучных изделий, должен изготавливаться из предварительно отваренного или тушеного мяса с последующим обжариванием на противне в течение 5–7 минут.

Сосиски, вареную колбасу после порционирования очищают от полимерной оболочки и отваривают в течение 5 минут с момента закипания воды.

При приготовлении супов из вареного мяса или отпуске его с супом измельченное и порционное мясо должно подвергаться вторичной термической обработке (кипячение в бульоне, соусе или запекание в жарочном шкафу в течение 10 минут при температуре +220 – +250 °С).

Блюда из мяса, мяса птицы, рыбы, творога и иные могут готовиться в пароконвектомате в порядке, определенном в технологических картах, утвержденных в порядке, установленном техническими нормативными правовыми актами.

Раздел 5

Организация рационального питания для обучающихся и воспитанников в учреждении образования и летних оздоровительных лагерях. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в учреждениях образования

Горячее питание детей в учреждениях образования должно осуществляться по дневным (суточным) рационам на основе примерных двухнедельных рационов, разработанных учреждениями или субъектами общественного питания и утвержденных руководителем учреждения и субъекта общественного питания.

Примерные двухнедельные рационы должны разрабатываться на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп (от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет, от 7 до 11 лет, от 11. До 14 лет, от 14 до 18 лет) с учетом:

установленных норм питания (далее – Нормы питания) для детей в разных типах (видах) учреждений образования, с учетом вида и профиля, режима пребывания детей (круглосуточное, дневное);

утвержденных в установленном порядке сборников технологических карт блюд и изделий (для детей раннего и дошкольного возраста, диетического питания, сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования), технологических карт фирменных (новых) блюд;

сезонности (летне-осенний, зимне-весенний периоды);

рационального распределения общей калорийности суточного рациона по приемам пищи: завтрак – 20 - 25 %, обед – 30 - 35 %, полдник – 10 - 15 %, ужин – 20 - 25 %, второй ужин – 8 - 10 %.

Допускается разрабатывать примерные двухнедельные рационы:

в учреждениях для возрастной группы от 6 до 10 лет (по нормам физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для возрастной группы от 7 до 11 лет);

при одно-, двух-, трехразовом питании в учреждениях общего среднего образования (кроме училищ олимпийского резерва), для обучающихся при освоении образовательных программ специального образования на уровне общего среднего образования, в специальных школах, учреждениях высшего образования при освоении содержания образовательной программы общего среднего образования – для возрастной группы от 11 до 18 лет (по максимальной норме физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для мальчиков в возрасте от 11 до 14 лет).

В учреждениях с круглосуточным пребыванием не позднее чем за один час

до сна дети должны получать кисломолочный напиток с мучным кондитерским изделием.

В учреждениях дошкольного образования при 3-разовом питании (9 – 10,5-часовой режим пребывания) полдник должен составлять 20 – 25 % от суточной физиологической потребности ребенка в энергии.

Калорийность дневного (суточного) рациона при трех-, четырех-, пятиразовом питании ежедневно, при двухразовом питании (в случае получения второго завтрака и обеда или обеда и ужина) в среднем за неделю должна обеспечиваться за счет белков на 10–15 процентов, жиров – на 30–32 процента, углеводов – на 55–60 процентов.

В период неисправности электрического торгово-технологического оборудования, недопоставок пищевых продуктов или по другим обоснованным причинам производится замена блюд, равнозначных по пищевой и энергетической ценности.

В пути следования на транспорте или во время походов и экскурсий для детей должны быть организованы питание и питьевой режим с использованием упакованной питьевой воды.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) должны составлять не менее 3,5 часа и не более 4 часов.

Виды приемов пищи в учреждении при одно-, двух-, трехразовом питании определяются с учетом режима деятельности учреждения. При организации одноразового питания в виде второго завтрака или полдника калорийность данных приемов пищи должна составлять не менее 20-25% от суточной физиологической потребности ребенка в энергии.

Для детей, находящихся на диетическом (лечебном и профилактическом) питании, дневной (суточный) рацион подлежит коррекции в соответствии с рекомендациями врача-педиатра участкового (врача общей практики) на основании нормативных документов по диетическому (лечебному и профилактическому) питанию. Для детей, получающих данное питание, допускаются отклонения от установленных норм питания по отдельным пищевым продуктам с учетом необходимости их замены. В случае необходимости должны разрабатываться отдельные от общих рационы диетического (лечебного и профилактического) питания (для больных целиакией, фенилкетонурией, сахарным диабетом и других).

В примерных двухнедельных рационах детей, получающих 2 – 5-разовое питание, молоко и кисломолочные напитки, масло растительное и масло из коровьего молока, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки (нектары) должны предусматриваться ежедневно, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) – два – три раза в неделю.

Для категории детей, для которых установлены нормы питания, должен быть организован ежедневный учет расхода пищевых продуктов.

Каждые 10 дней и по окончании месяца в учреждении дошкольного образования должен проводиться анализ выполнения Норм питания.

В учреждениях с круглосуточным пребыванием детей по окончании месяца должна проводиться оценка пищевой и энергетической ценности рационов питания детей.

Допускаются отклонения ± 10 процентов от установленных норм питания в учреждениях дошкольного образования в течение недели, месяца при условии выполнения по итогам месяца норм физиологических потребностей ребенка в энергии и пищевых веществах.

Питание детей должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления. Из способов приготовления блюд преимущественно должны использоваться запекание, варение, приготовление на пару.

В питании детей не должны использоваться пищевые продукты, не отвечающие принципам детской диететики. Приложение 6.

В питании детей должны использоваться:

диетические яйца, нежирное мясо (свинина мясная, говядина первой категории или телятина);

мясо цыплят-бройлеров, кур или индейки потрошенных первого сорта (категории), субпродукты первой категории;

колбасы и сосиски вареные с маркировкой для детей дошкольного и школьного возраста или высшего сорта (не более одного раза в неделю в организациях для детей с дневным пребыванием детей, двух раз в неделю – с круглосуточным пребыванием детей);

из жиров – масло из коровьего молока и растительные масла;

богатые пектином кондитерские изделия (зефир, мармелад, джем);

йодированная соль;

преимущественно охлажденные, а не замороженные мясные полуфабрикаты.

В целях профилактики острых кишечных инфекций на объектах питания детей запрещается:

использование остатков блюд от предыдущего приема и приготовленных накануне, одноименных блюд в течение 2 дней подряд;

использование для приготовления блюд мяса и яиц водоплавающей птицы;

замораживание охлажденных мяса, мяса птицы, рыбы или их повторное замораживание;

переливание перед раздачей из потребительской тары в другие емкости молока, кисломолочных и других напитков, соков;

использование сырого и пастеризованного молока в упаковке более 1 килограмма в натуральном виде без предварительного кипячения (молоко и кисломолочные продукты (сметана, творог и другое) в фасовке не более 1 килограмма используются в питании детей без дополнительной термической обработки);

изготовление:

сырковой массы, творога, простокваши-самокваса и других кисломолочных продуктов;

блинчиков с сырым мясным фаршем, макарон с мясным фаршем (“пофлотски”) и рубленным яйцом;

студней, зельцев, мясных и рыбных заливных блюд;
кондитерских изделий с кремом;
изделий во фритюре;
окрошки и других холодных супов;
паштетов, форшмака из сельди;
яичницы-глазуньи;
холодных напитков и морсов (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья, кваса.

Ежедневно проводится С-витаминизация рационов (супов или напитков) аскорбиновой кислотой согласно установленным нормам питания. В период получения детьми поливитаминных или витаминно-минеральных комплексов С-витаминизация рациона не проводится, если содержание витамина С в данных комплексах обеспечивает не менее 80 % суточной потребности в нем ребенка.

Выдача готовых блюд должна осуществляться после проведения органолептической оценки качества блюд членами бракеражной комиссии с соответствующей записью в журнале по контролю за качеством готовых блюд (бракеражном журнале). При выявлении нарушений блюдо к выдаче не допускается до устранения выявленных кулинарных недостатков, о чем в бракеражном журнале производится соответствующая запись. В бракеражном журнале также должно указываться витаминизированное блюдо, время витаминизации и количество использованного витамина С.

В случае непоставки тех или иных пищевых продуктов допускается производить их замену с учетом норм взаимозаменяемости пищевых продуктов при приготовлении блюд, изложенных в сборниках технологических карт блюд.

Блюда должны готовиться на каждый прием пищи и храниться на электроплите или электромармите в течение не более 3 часов с момента приготовления, в палаточных лагерях – не более одного часа.

Для организации питьевого режима детей должна использоваться упакованная питьевая вода или вода из централизованной водопроводной системы после ее доочистки через локальные фильтры, или кипяченая вода. Кипяченая вода должна храниться в закрытых емкостях с водоразборным краном (или в кувшинах) не более 4 часов.

Раздел 6

Организация производственного контроля в учреждении

Производственный контроль проводится юридическими лицами в соответствии с осуществляемой ими деятельностью по обеспечению контроля за соблюдением санитарных правил и гигиенических нормативов, выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

Программа производственного контроля составляется юридическим лицом до начала осуществления деятельности. Разработанная программа производственного контроля утверждается руководителем организации.

Субъектом должна быть разработана программа производственного, в том

числе лабораторного, контроля за соответствием пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд рецептурам, меню-раскладкам, а также за безопасностью питания на основании оценки рисков или идентификации опасностей.

Кратность и перечень исследуемых показателей определяются в соответствии с требованиями технических нормативных правовых актов и на основании оценки рисков или идентификации опасностей.

Показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд должны соответствовать рецептурам блюд, меню-раскладкам. В случае установления несоответствия блюда по исследуемым показателям должны быть осуществлены корректирующие мероприятия с организацией повторного проведения лабораторных исследований.

Раздел 7

Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Здоровый образ жизни - это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание

Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и предупреждает заболевания. Принципы рационального питания — энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание.

Первый принцип рационального питания — энергетическое равновесие предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания — сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки — строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам. Жиры — склад энергии, питательных веществ и воды. Углеводы и клетчатка — топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным. Кратко нормы рационального питания можно представить следующим образом: животные жиры — 10 %; растительные жиры — 12 %; животные белки — 6 %; растительные белки — 7 %; сложные углеводы — 60 %; сахара — 5 %.

Третий принцип рационального питания — режим питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом:

дробное питание- 3-4 раза в сутки;

регулярное питание — всегда в одно и то же время;

равномерное питание;

последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

Основами рационального питания являются следующие правила:

1. Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов. Так вы сможете удовлетворить потребности организма в полном объеме.

2. Обязательно при каждом приеме пищи съедайте хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В6), при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.

3. Овощи и фрукты (а также бобовые) — обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 гр овощей и фруктов. В овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.

4. Каждый день необходимо потреблять молочные продукты - это ценный источник кальция.

5. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо. Белка в них содержится столько же, а вот ненужный животный жир есть незачем.

6. Выбирайте обезжиренные продукты, откажитесь от привычки есть хлеб с маслом, вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную — жиры содержатся везде, и вы наверняка не останетесь без установленной нормами рационального питания порции жиров, а вот превышать ее не следует. Вместо сливочного и подсолнечного масла используйте оливковое - в нем содержится больше полезных веществ и антиоксидантов.

7. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров — они не имеют никакой питательной ценности: все, что они дают организму — быстрая энергия, кариес и дисбаланс в обмене веществ. Помните, что доля быстрых углеводов по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).

8. Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды - 2 литра, для спортсмена - 3-3,5 литра. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.

9. Норма употребления поваренной соли для взрослого человека — 6 г в сутки. Современный же человек употребляет около 18 г поваренной соли в сутки. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

10. Основа рационального питания — здоровая натуральная пища. Все ненатуральное в своем рационе стремитесь заменить натуральным.

2. Оптимальный двигательный режим с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Систематическая двигательная активность, занятия физической культурой оказывают на организм человека положительное воздействие. Заниматься физкультурой могут практически все, независимо от возраста. Лишь немногим, всего 1-2 % населения, не рекомендуются физические нагрузки. Под влиянием систематической двигательной активности в организме человека происходят следующие положительные изменения:

нормализация массы тела, артериального давления и уровня холестерина крови;

снижение риска развития ишемической болезни сердца на 60 %, инсулинозависимого сахарного диабета на 50 %, артериальной гипертензии, тромбоза и онкологических заболеваний на 70 %;

сохранение костной массы и, таким образом, защита от развития остеопороза, особенно у пожилых людей;

улучшение координации движений, силы и выносливости, развития ловкости.

3. Отказ от саморазрушающего поведения.

Еще одной составляющей здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Табак - это самый распространенный популярный и доступный растительный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых алколоидов - никотин.

Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. Кроме никотина, он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. И весь этот «букет» ядов поглощается курящим человеком.

К настоящему времени накопилось немало фактов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курильщиков и ростом частоты сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Кроме того, в результате курения страдают органы дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, кожа.

На первом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь курения с 12 формами рака у человека (рак легкого, пищевода, полости рта и др.).

Общепризнанно, что риск возникновения заболеваний зависит напрямую от количества выкуриваемых в день сигарет, возраста начала курения, «стажа» курения.

Организм женщины более чувствителен к воздействию табачного дыма. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная

женщина. Курение приводит к обострению многих заболеваний во время беременности.

В последнее время появилось много фактов о вреде пассивного, или принудительного курения (вдыхание воздуха с табачным дымом людьми, окружающими курильщика). Пассивные курильщики страдают теми же заболеваниями, что и курящие. Особенно страдают от пассивного курения дети в семьях курильщика. Они чаще болеют бронхитами, пневмониями и другими респираторными заболеваниями.

Руководитель оздоровительной организации совместно с медицинскими работниками оздоровительной организации должен обеспечить разработку и выполнение комплекса мер по реализации запрета курения (потребления) табачных изделий на территории и в помещениях оздоровительной организации.

Курение (потребление) табачных изделий на территории и в помещениях оздоровительной организации запрещается, за исключением специально отведенных для работников мест. Оборудовать специальные комнаты для курения необходимо так, чтобы перетекание воздуха, содержащего табачный дым, в другие помещения не допускалось.

Специальные комнаты для курения и помещения объектов с выделением мест для курящих и некурящих должны быть оборудованы отдельной приточно-вытяжной системой вентиляции с десятикратным обменом воздуха, выводящей воздух за пределы здания без рециркуляции.

Алкоголь - вещество, которое содержится в спиртных напитках, по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм.

При злоупотреблении алкоголем происходят нарушения соматических функций. Страдают печень, желудок, поджелудочная железа, почки, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы. Особенно сильное токсическое действие алкоголь оказывает на клетки головного мозга. Известно, что головной мозг, составляющий всего 2 % массы человеческого тела, удерживает около 30 % выпитого алкоголя. При систематическом злоупотреблении алкоголем формируется зависимость от алкоголя.

Организм женщин более подвержен влиянию алкоголя, т.к. содержание воды в женском организме на 10 % меньше, чем в мужском. Следовательно, при употреблении одинаковой дозы алкоголя у мужчин концентрация алкоголя в крови (на 1 кг массы) меньше, чем у женщин. Из чего следует, что токсический эффект алкоголя у женщин сильнее.

4. Соблюдение режима труда и отдыха.

Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Необходимо помнить, что ритмы организма не являются

самостоятельными, а связаны с колебаниями внешней среды (день и ночь, сезон года и т.д.).

5. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Личная и общественная гигиена представляет собой совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, повышение работоспособности, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, путем соблюдения определенного режима, отказа от вредных привычек, разрушающих здоровье, ухода за кожей, полостью рта, правильного использования одежды, обуви и жилища.

6. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.

Ставшее в последнее время столь модным слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение». В стрессовых ситуациях мы не всегда можем адаптироваться. Стресс - это нестандартная реакция организма на ситуацию (как положительную, так и отрицательную), но не сама ситуация.

Симптомы стресса: беспокойный сон, отсутствие терпения, повышенная раздражительность и конфликтность; развитие проблем из пустяка; частые головные боли и боли в области шеи и позвоночника, колебания артериального давления, длительная непонятная усталость, обостренная обидчивость, забывчивость, душевная пустота, восприятие всего в мрачном свете. Стресс может приводить к таким заболеваниям как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, различные формы невроза и т.д. Врачи давно уже обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным заболеваниям - например, гриппу. Оказывается, стресс «атакует» иммунную систему организма, повышая ее восприимчивость к инфекции.

Стресс не всегда бывает губительным для здоровья. В ряде случаев он стимулирует активность и творчество человека, помогает поверить в свои силы и способности.

7. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Здесь понятно, что чем более грамотными Вы будете в области медицины и профилактики, чем больше будете владеть навыками самопомощи (фитотерапия, лечебная гимнастика и т.д.) и самоконтроля (определение частоты пульса, уровня артериального давления, пальпация грудной железы и т.д.), тем больше Вы сможете сохранить свое здоровье.

8. Здоровое сексуальное поведение или сохранение репродуктивного здоровья.

Репродуктивное здоровье - это способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантия безопасности беременности и родов, выживание ребенка, благополучие матери и возможность планирования последующих беременностей, в том числе предупреждения нежелательной. Таким образом, репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего

здоровья каждого конкретного человека, каждой семьи и общества в целом.

МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

ЭТИМ ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ ОТ ВРЕДНОСНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ, НО И ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ



Смойте руки теплой водой



Нанесите мыло на поверхность ладони любой руки



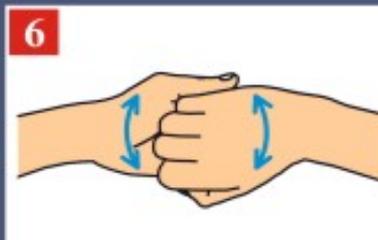
Тщательно разотрите мыло на ладонях



Разотрите мыло правой ладонью поверхность левой руки с переплетением пальцев и наоборот



Потрите ладони с переплетением пальцев



Вымойте кончики пальцев обеих рук зацепив их в замок



Тщательно вымойте большой палец каждой руки



Разотрите ладонь пальцами другой руки в круговом движении



Смойте остатки мыла под струей теплой воды



Вытрите руки одноразовым полотенцем



Закройте кран используя одноразовое полотенце



Теперь Ваши руки безупречны

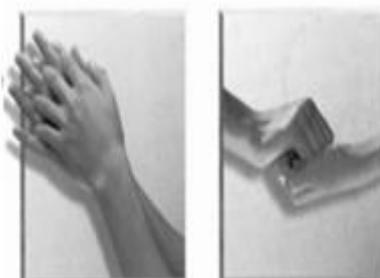
АНТИСЕПТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК

1. Тереть ладонью о ладонь



4. Тереть ладони со скрещенными растопыренными и пальцами не менее 1 мин

2. левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот



5. Тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки

3. Поочередно круговыми движениями тереть большие пальцы рук



6. Поочередно разнонаправленными круговыми движениями тереть ладони кончиками пальцев противоположной руки

ЭТАПЫ ОБРАБОТКИ

> Из дозатора настенного или емкости потребителя нанести антисептик на сухие кисти рук в количестве 3 мл

> Втирать антисептик в кожу рук до полного высыхания, строго соблюдая последовательность движений (смотри схему) в течение 30 сек-1 мин

5 ключевых правил приготовления продуктов



Поддерживайте чистоту

- * Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- * Мойте руки после туалета
- * Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- * Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животного и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения



Разделяйте сырое и приготовленное

- * Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- * Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи и разделочные доски)
- * Храните продукты в закрытой посуде

Почему?

Во время приготовления и хранения пищи с сырых продуктов, мяса, птицы, морепродуктов на другие продукты могут быть перенесены опасные микроорганизмы

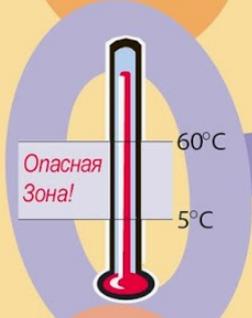


Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- * Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- * Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° C
- * Соки приготовленного мяса или птицы должны быть прозрачными
- * Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Тепловая обработка при температуре 70° C может сделать продукты значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы



Соблюдайте температурный режим

- * Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- * Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° C)
- * Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки
- * Не храните пищу долго даже в холодильнике
- * Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5° C



Выбирайте свежие и непорченные продукты

- * Используйте чистую воду
- * Выбирайте свежие и непорченные продукты, а также продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- * Тщательно мойте сырые фрукты и овощи
- * Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые и очищенные продукты менее опасны для здоровья

Знать - значит уметь предупредить

ЖУРНАЛ
по контролю за качеством готовой пищи
(бракеражный журнал)

Начат _____ 20__ г.
Окончен _____ 20__ г.

Дата	Наименование готовой продукции (завтрак, обед, полдник, ужин)	Оценка				Разрешение на выдачу и данные указания членов бракеражной комиссии	Подписи
		выполнения меню	доброкачест- венности	правильности кулинарной обработки	С- витами- низации		
1	2	3	4	5	6	7	8

Примечания:

в графе "Оценка выполнения меню" проставляется медицинским работником выход каждого готового блюда (фактический);

в графе "Подписи" ставят подписи медицинский работник и другие члены бракеражной комиссии, участвовавшие в бракераже готовой пищи.

ПЕРЕЧЕНЬ

пищевых продуктов, не отвечающих принципам детской диететики

1. Консервы (маринованные, консервированные) негерметичные, с бомбажем, изготовленные в домашних условиях.

2. Закусочные консервы овощные (из обжаренных корнеплодов, в том числе фаршированных).

3. Закусочные консервы рыбные, изготовленные из рыбы, предварительно обработанной подсушкой, жарением или копчением (консервы рыбные в томатном соусе, маринаде или желе, консервы-паштеты, рыбо-растительные консервы, шпроты и другое).

4. Свиное сало.

5. Гидрогенизированные масла и жиры.

6. Жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот – для детей в возрасте до 3 лет.

7. Растительные масла с перекисным числом более 2 ммоль активного кислорода/кг жира, хлопковое масло, а для детей в возрасте до 3 лет– кунжутное масло.

8. Костные бульоны, за исключением куриного.

9. Субпродукты, кроме говяжьего и свиного языка, сердца, печени.

10. Паштеты мясные.

11. Мясная продукция, содержащая фосфаты, бенз(а)пирен, в том числе сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

12. Пищевые продукты с острым вкусом, в том числе острые соусы, кетчупы, маринованные овощи с использованием столового уксуса, жгучие специи (горчица, хрен, перец красный и черный, уксус и другое).

*вместо жгучих специй используются вкусовые приправы: петрушка, сельдерей, укроп, лук, чеснок, корица ванилин и другие.

13. Острые сухарики.

14. Изделия, изготовленные во фритюре, в том числе чипсы.

15. Сухие пищевые концентраты супов и гарниров быстрого приготовления.

16. Кофе натуральный.

17. Тонизирующие, в том числе энергетические, напитки.

18. Газированные напитки.

19. Гирбы.

20. Хлебобулочные изделия с содержанием соли более 0,5%

21. Пищевые продукты, содержащие:

генно-модифицированные (генно-инженерные, трансгенные) организмы;

ядра абрикосовой косточки;
этиловый спирт более 0,2 процента;
бензойную, сорбиновую кислоты и их соли;
подсластители, за исключением специализированной пищевой продукции для диетического (лечебного и профилактического) питания;
искусственные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества), за исключением ванилина.

22. Карамель, в том числе леденцовая.

23. Жевательная резинка.

24. Иная продукция, в отношении которой государственными органами, уполномоченными на осуществление контрольной (надзорной) деятельности, установлены временные ограничения на выпуск в обращение.

Требования

к мытью посуды ручным способом, сушке посуды

1. Столовая посуда должна мыться горячей проточной водой с использованием трех посудомоечных ванн:

вначале в первой и третьей ваннах должны мыться чашки или стаканы, затем столовые приборы, в последнюю очередь – тарелки и салатницы с использованием трех посудомоечных ванн;

моющие средства должны использоваться в первой моечной ванне в соответствии с инструкцией по применению, во второй ванне – в количестве в два раза меньше;

в третьей моечной ванне посуда должна ополаскиваться.

Кухонная посуда и инвентарь, детали электрического оборудования, посуда в буфетных учреждениях, кухнях-столовых должны мыться с использованием отдельных двух посудомоечных ванн (мытьё, ополаскивание). Допускается использование одной посудомоечной ванны.

Столовая и кухонная посуда, кухонный инвентарь, детали электрического оборудования должны ополаскиваться горячей проточной водой температурой не ниже +50 °С (с использованием гибкого шланга с душевой насадкой или решеток).

2. После мытья:

столовые приборы, металлический кухонный инвентарь и детали электрического оборудования должны просушиваться в сушильных (жарочных) шкафах, сухие столовые приборы должны храниться в кассетах ручками вверх;

столовая и кухонная посуда, кухонный инвентарь должны просушиваться на металлических стеллажах, полках или решетках с поддонами;

чистые разделочные доски, ножи должны храниться непосредственно на рабочих местах в металлических кассетах либо в подвешенном состоянии;

подносы после каждого использования должны протираться чистыми салфетками, а в конце дня промываться горячей водой с добавлением моющих средств;

салфетки или щетки для мытья посуды, салфетки для протирания столов после использования должны промываться под проточной водой с добавлением моющего