

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРАЗДНИКИ



Спланировать меню заранее:



- Предусмотреть побольше овощей
- Запланировать блюда из нежирного мяса или рыбные блюда
- Применять полезные способы приготовления пищи – запекание, варка, тушение
- Порционировать небольшими частями высококалорийные блюда
- Уменьшить количество алкогольных напитков и сладкой газировки
- В качестве десерта подавать свежие фрукты
- Не садиться за стол на голодный желудок и поддерживать режим питания в праздничные дни

Помнить о пищевой безопасности:



- Поддерживать чистоту на кухне
- Тщательно мыть сырые овощи и фрукты
- Не хранить сырую рыбу и мясо рядом с готовыми блюдами
- Хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике, а горячие блюда - на горячей плите
- Салаты заправлять непосредственно перед подачей на стол
- Не приобретать продукты “с рук”, в местах несанкционированной торговли

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО



ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

- **ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ, А СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ**
- **РАЗНООБРАЗЬ ПИЩУ ЗЕРНОБОБОВЫМИ, ОРЕХАМИ И РАЗЛИЧНЫМИ ЗЛАКАМИ**
- **ЕСЛИ ПЕРЕКУС – ТО ЗДОРОВЫЙ: ОТКАЖИСЬ ОТ НЕЗДОРОВОЙ ЕДЫ**
- **СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ: ТРЕТЬ ТАРЕЛКИ – ОВОЩИ**
- **ПЕРЕХОДИ С БЕЛОГО НА БУРОЕ: ЗАМЕНИ РАФИНИРОВАННЫЕ БЕЛЫЕ КРУПЫ ЦЕЛЬНЫМИ ЗЛАКАМИ**

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

- **НЕ ДАЙ КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ ОБМАНУТЬ СЕБЯ – ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ЭТИКЕТКУ**
- **БУДЬ ПРИДИРЧИВЫМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ: НЕ ДОВЕРЯЙ ВСЕМ РЕКЛАМНЫМ РОЛИКАМ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ**
- **ОБЕРЕГАЙ НАШУ ПЛАНЕТУ: НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО НУЖНО ПОКУПАТЬ ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ**
- **НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ – ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО**





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

СОСТАВ

ГОСТ (государственный стандарт) - НЕ ДОПУСКАЮТСЯ СТАБИЛИЗАТОРЫ, УСКОРИТЕЛИ СОЗРЕВАНИЯ, АРОМАТИЗАТОРЫ

ТУ (технические условия) - ДОПУСКАЮТСЯ СТАБИЛИЗАТОРЫ И КОНСЕРВАНТЫ С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УКАЗАНИЕМ ИХ НА УПАКОВКЕ

СТОИМОСТЬ

СЛИШКОМ НИЗКАЯ
СТОИМОСТЬ ДОЛЖНА
НАСТОРОЖИТЬ

ОБОЛОЧКА

СУХАЯ И ЧИСТАЯ, ПЛОТНО ПОКРЫВАЕТ ПРОДУКТ

ВАЖНО! НА ВЛАЖНОЙ ОБОЛОЧКЕ ПРИ ХРАНЕНИИ МОЖЕТ БЫСТРО ОБРАЗОВАТЬСЯ ПЛЕСЕНЬ



ЦВЕТ ШПИКА

ЗЕРНА ШПИКА У СЕРВЕЛАТА НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МИЛЛИМЕТРОВ, ШПИК БЕЛЫЙ ИЛИ РОЗОВЫЙ

ВАЖНО! ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ ШПИКА - ПРИЗНАК ОКИСЛЕИЯ ИЛИ ПРОГОРКАНИЯ

ХРАНЕНИЕ

ПРИ t ОТ 0° ДО 6°C - 30 ДНЕЙ
ПРИ t - 10°C ДО 90 СУТОК

КАЛОРИЙНОСТЬ НА 100 Г

ВАРЕНАЯ - 257 ККАЛ

ВАРЕНО-КОПЧЁНАЯ - 420 ККАЛ

СЫРОКОПЧЁНАЯ - 461 ККАЛ

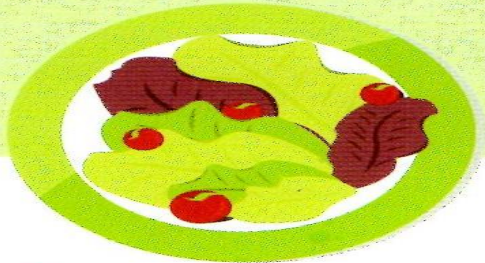
О СРОКАХ ГОДНОСТИ САЛАТОВ



Салат - скоропортящийся пищевой продукт, который при нарушении условий и сроков хранения может стать опасным для здоровья



Все салаты следует хранить в холодильнике при температуре $+2...+6^{\circ}\text{C}$



**Салаты из сырых
овощей и фруктов**

- без заправки
18 часов
- с заправкой *
12 часов



**Салаты с
добавлением мяса,
птицы,
копченостей**

- без заправки
18 часов
- с заправкой
12 часов



**Салаты с
добавлением
консервированных
овощей, яиц**

- без заправки
18 часов
- с заправкой
6 часов



**Салаты и
винегреты из
вареных овощей**

- без заправки
18 часов
- с заправкой *
12 часов



**Салаты из,
маринованных,
соленых, квашеных
овощей**

36 часов



**Салаты из рыбы и
морепродуктов**

без заправки
12 часов

* Заправка майонезом или соусом

**После истечения этих сроков употреблять
салаты в пищу опасно!**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ СЕРВИРОВКИ



Правило двух часов - скоропортящиеся продукты не должны находиться на столе больше двух часов

Правило маленьких порций - порции для сервировки должны быть небольшими, чтобы гости успели их съесть, пока еда свежая



Правило “холодное - в холодном, горячее - в горячем” - до момента подачи на стол приготовленную еду хранить в условиях, препятствующих размножению микробов: холодное в холодильнике, горячее на плите или в духовке

Правило “не добавлять в общую посуду” - свежую еду нужно подавать в свежей посуде. А посуду со стола сначала помыть, а потом использовать снова

Приятного аппетита!