

Тренінг для учнів

Тема: «Алергени і небезпечні фактори»

Тренінгову програму реалізовує ВГО «ПОРУЧ» у партнерстві з ChildFund Deutschland, за фінансової підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ)

Наша програма навчання



Групова динаміка.

Управління груповою динамікою.



Навчальна, мотивація

Робота з супротивом.

Зворотній зв'язок



Технологія розробки програми

Модульна структура тренінгу,
формати та інструменти



Ігри та експерименти

Звідки я?

Це не те, про що ви подумали, ми не збираємось зараз тут досліджувати родовід, а розмовлятимемо про їжу.

Якщо ви разом їсте яблуко,

наприклад, то тоді запитуйте: «Звідки я?».



Можна ще вигадувати дивакуваті голоси



і робити вигляд , ніби ви справді

яблуко.



Тобто давати підказки, поки діти не зрозуміють, як грати.

Після гри поясніть той факт, що найбільш поживна їжа має найменшу кількість інгредієнтів (фрукти, овочі, ягоди, зернові).



Приклади:

• **Лимон – Дерево.**



• **Молоко – Корова.**



• **Хліб – Пшениця.**

Після гри поясніть той факт, що найбільш поживна їжа має найменшу кількість інгредієнтів (фрукти, овочі, ягоди, зернові).



Харчові продукти як компоненти їжі Класифікація харчових продуктів Склад та значення продуктів Визначення енергетичної цінності, або калорійності продукту



ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ – це компоненти їжі (речовина або продукт), що використовуються в натуральному чи переробленому вигляді як джерело енергії і будівельний матеріал.

КЛАСИФІКАЦІЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ.



За походженням харчові продукти:



- Тваринні (м'ясні, молочні, рибні, яйця птахів).



- Рослинні (із зернових, фруктових, овочевих, прянощі із праних рослин).



- Грибні.



- Мікробіологічні
(яблучний оцет, лимонна кислота, квашення).



- Мінеральні
(кухонна сіль, йодована сіль).

ГРА «БІЛКИ, ЖИРИ, ВУГЛЕВОДИ»



За сучасною класифікацією розрізняють:

Білки



Продукти багаті тваринним білком



Продукти багаті рослинним білком



І що таке білки ?

Білок – це один з найбільш важливих і поживних компонентів для кожної людини.

Білок буває тваринним і рослинним.

Які різновиди білкових продуктів відзначаються в цьому випадку?

- **Швидкі білки** засвоюються швидко. Вони розщеплюються на амінокислоти і потрапляють до клітин через 60-80 хвилин після їжі.

Швидкі білки відновлюють, збільшують м'язову масу і силу. З цієї причини вони рекомендуються перед тренуваннями, під час яких люди повинні проявляти свою силу та розвивати м'язи, удосконалювати фігуру шляхом зусиль і старань.

- **Повільні білки** вимагають тривалого розщеплення в організмі. Однак клітини отримують корисні речовини протягом 6-8 годин. Повільні білки потрібні для розвитку мускулатури, поліпшення обмінних процесів і активізації схуднення. З цієї причини такі речовини потрібні перед сном. До того ж, для засвоєння білків може знадобитися різний час.

За сучасною класифікацією розрізняють: Жири



Що таке жири і навіщо нам вони потрібні?

Жир – це органічна речовина, концентроване джерело калорій. Він підсилює смак багатьох продуктів, робить їх більш поживними, але на відміну від клітковини, не дає почуття ситості.

Жири розподіляють :

- **Тверді**

(тваринного походження) поділяють на жири наземних тварин, птахів, молока, горіхів та молочних продуктів, морських тварин і риб

- **Рідкі**

(рослинного походження) поділяються на олії з насіння ..

А ви знали що ?



- ✓ Жири виконують ряд життєво важливих функцій:
- ✓ **Енергія.** Жир дає величезний приплив енергії, досягти якого практично неможливо, споживаючи тільки білки і вуглеводи. Кожен грам жиру постачає 9 калорій. Для порівняння, білки і вуглеводи дають тільки 4 калорії на 1 грам ваги. Без запасів жиру наше тіло починає буквально поїдати сам себе, руйнуючи тканини і м'язи в пошуках матеріалу для вироблення енергії
- ✓ **Гормони і гени.** Згідно дослідження, жири регулюють вироблення репродуктивних і стероїдних гормонів, а також призводять до змін в метаболізмі, зростанні і диференціюванні клітин. Під час клімаксу у жінок жир частково бере на себе функцію яєчників і виробляє статеві гормони.
- ✓ **Захист.** Органи в організмі людини обволікає жирова оболонка, що допомагає ізолювати їх від травм, струсів і інших впливів зовнішнього середовища.
- ✓ **Мозкова діяльність.** Адекватне споживання жиру важливе для здоров'я мозку, а також позитивно впливає на настрій і знижує дратівливість.
- ✓ **Засвоєння вітамінів А, D, Е і К.** Вони розчиняються завдяки жирам.
- ✓ **Зовнішній вигляд.** При споживанні достатньої кількості жирів шкіра стає еластичною і пружною, при нестачі цього мікроелемента можна помітити сухість та лущення.
- ✓ **Теплорегуляція.** Жири запобігають переохолодженню організму і виступають утеплювачем.

Жири які містять в собі високу кількість транс- жирів



Що то таке ці транс - жири ?

Давайте розберемось !

Транс-жири – це модифіковані молекули, що з'являються в ненасичених (рослинних) маслах і жирах в процесі повторної високотемпературної обробки. У мінімальних кількостях транс-ізомери жирних кислот можуть зустрічатися і в природі, однак при смаженні і в результаті індустріальної переробки масел їх частка може піднімається до значних 20-50%. Регулярне вживання навіть невеликих доз трансгенних жирів в їжу порушує нормальну роботу метаболізму (підвищуючи потребу в Омега-3), провокує ожиріння, а також призводить до розвитку серцево-судинних захворювань.

Не будемо о сумному , але все ж Шкода транс-жирів



Говорячи простими словами, певна частка трансгенних жирів міститься практично в будь-якій їжі, спершу приготовленої, потім нагрітої ще раз.

Відзначимо, що шкідливі трансгенні жири є канцерогеном, а не прямою отрутою. Вони не роблять миттєвої шкоди здоров'ю, а лише поступово погіршують обмін речовин, провокуючи розвиток всіляких хвороб і виникнення різних форм раку. По суті, можна роками (і навіть десятиліттями) вживати їх в їжу без появи будь-яких чітких симптомів.

Існує рекомендована максимальна добова доза вживання таких жирів – близько 3-4 г на добу. Перевищення цієї кількості веде до зміни обміну речовин.

Оскільки саме жирні кислоти використовуються організмом для синтезу статевих гормонів, транс-жири здатні знижувати рівень тестостерону у чоловіків і естрогену у жінок. Крім усього іншого, трансгенні жири підвищують рівень холестерину в крові і погіршують синтез інсуліну в організмі, змушуючи тіло відкладати калорії в підшкірний жир.



За сучасною класифікацією розрізняють: вуглеводи



І що таке вуглеводи ?



Вуглеводи - це макроелементи в продуктах харчування. Вони є основним джерелом енергії для людського тіла.

Діляться на такі види:

- **Швидкі вуглеводи**, продукти з високим ГІ. Поглинаються набагато швидше, ніж інші і так само швидко підвищується рівень глюкози в крові і виконується секреція інсуліну.

Інсулін регулює концентрацію глюкози в крові, стимулює синтез білка (нарощування м'язової тканини і т. Д.), Запобігає процес окислення (деградації) жирів і стимулює утворення жирових тканин. Джерелами швидких вуглеводів є: мед, білий хліб, банан, фруктоза, картопля, кавун, білий рис і інші.



• **Повільні вуглеводи**

Повільні вуглеводи поглинаються більш повільними темпами, ніж інші, вони включають продукти з ГІ менше 40.

Дають енергію протягом тривалого часу, запобігають занадто високий рівень інсуліну і утримують тіло ситим протягом більш тривалого часу.

Джерелами повільних вуглеводів є: боби, сочевиця, свіже молоко, кукурудзяні пластівці, овочі, яблука і багато іншого



• **Складні вуглеводи**

Складні вуглеводи в процесі метаболізму в організмі, заповнюють глікогену депо в м'язах і печінці. Вони є джерелом клітковини, вітамінів і мінералів. Клітковина - це вуглеводи, які поглинаються організмом, але необхідні для гарного травлення і нормального функціонування шлунково-кишкового тракту. Складні вуглеводи містять такі продукти як: овес, рис, картопля, крупи, цільні зерна, макарони, бобові та овочі.



• **Прості вуглеводи** - це моносахариди, дисахариди і олігосахариди. Вони настільки структуровані, що при розкладанні глікоген не може потрапити в печінку, а тільки в м'язи. Якщо кількість спожитих вуглеводів більше, ніж необхідно, вони накопичуються у вигляді жиру. Вони зазвичай швидко деградують і найчастіше мають низький ГІ.



Коли потрібно їсти повільні і складні вуглеводи?

Повільні вуглеводи слід розглядати як основне джерело енергії з їжі. Загальна кількість строго залежить від цілей кожної людини, але передбачається, що вона становить не більше 2 грамів на кілограм ваги тіла. Вони так само важливі, як жири і білки для організму. Вони підтримують тіло і дозволяють тренуватися довше і інтенсивніше.



Коли нам потрібно їсти швидкі вуглеводи?

Швидкі вуглеводи в основному використовуються за часів сильного фізичного стресу, так як є доступним джерелом енергії. Вони заповнюють порожні сховища глікогену в м'язах і швидко відновлюють пошкодження (мікророзриви і виснаження м'язів на тренуванні), яке відбулося в результаті навантаження. Якщо ніхто не почув потрібну кількість харчування, організм починає використовувати м'язову тканину і жир як джерело енергії. Тому важливо приймати якомога швидше після тренування з дозу швидкого білка (сироватковий протеїн). Крім того, швидкі вуглеводи безпосередньо впливають на рівень інсуліну, який відіграє певну роль у створенні м'язів. Його рівень падає під час тренувань і фізичних вправ.



**ХОЧУ ЇСТИ ЧЕРЕЗ
1 ГОДИНУ**



**ХОЧУ ЇСТИ ЧЕРЕЗ
3 ГОДИНИ**

Харчові добавки

Харчові добавки - група природних або синтетичних речовин, які додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів або готових продуктів



- Харчові добавки, які поліпшують зовнішній вигляд і органолептичні показники продуктів. До них відносять: барвники рослинного та штучного походження (каротиноїди, антоціани, ультрамарин, тартразин, індигокармін) речовини, що поліпшують консистенцію продуктів (емульгатори, згущувачі, стабілізатори) ароматичні речовини (натуральні та синтетичні) штучні підсолоджувачі (сорбіт, ксиліт, сахарин і ін.) речовини для підкислення та підлуження.
 - Харчові добавки, що підвищують стійкість продуктів до зберігання: консерванти та їх синергісти (лимонна кислота, аскорбінова кислота, бутилоксіанізол та ін.)
 - Харчові добавки, що поліпшують технологію виробництва харчових продуктів (освітлювачі, сорбенти, ферментні препарати та ін.)
- За шкодою, що завдаються харчовими добавками організму людини, їх можна розділити на декілька категорій: небезпечні харчові добавки: консерванти й емульгатори, заборонені харчові добавки.

Гра -Заправляємось!



Як ми вже згадували раніше, не варто називати їжу хорошою чи поганою.

Привчіть дітей розглядати її, як пальне.

Так само, як машині потрібне пальне для того, щоб їздити, наше тіло потребує їжі для того, щоб рухатись та думати. Коли ми заповнюємо наші «баки» здоровою їжею, наша енергія зростає і наш мозок готовий працювати.

Знайдіть на картинці хорошу їжу ?

Та чому вона хороша дайте пояснення.



зелень та горіхи

містять віт. Е,
який знімає
ризик
утворення
рубців
після акне



червона риба, грецькі горіхи



наявність омега 3 жирних кислот знижує запальні
зміни, сприяє рівномірному кольору шкіри та
запобігає виникненню плям

цитрусові, помідори, кавун

вміст віт. С сприяє зниженню
подрознення та
ушкодження шкіри, а
також зменшує
рубці від акне



вміст селену знижує запальні
зміни та покращує
еластичність
шкіри



вміст магнію
регулює гормони,
які можуть сприяти
виникненню
акне

часник, цибуля, злаки



вода

зволоження шкіри

фіги, дикий рис та артишоки

наявність віт. А
та бета каротину
підсилює дію селену



морква та топінамбур

наявність
антиоксидантів
запобігає
ушкодженню
шкіри



Мінеральні речовини, основні джерела та фізіологічні норми їх споживання



Мінеральні речовини є структурою та функціональною основою існування живих систем, забезпечують нормальний перебіг метаболічних й енергетичних процесів, підтримання показників гомеостазу організму, стимулюють нормальне функціонування серцево-судинної, нервової, м'язової, кровотворної систем. Значення цих речовин для організму людини полягає в тому, що вони беруть участь у побудові тканин(кісток), підтримуванні кислотно-лужної рівноваги, нормалізації водно-сольового обміну, діяльності центральної нервової системи, входять до складу крові, є складовими ферментів та гормонів.

Для людського організму для забезпечення життєдіяльності, розвитку та росту потребує поживних речовин, вітамінів мінеральних солей та хімічних елементів (мікро,макро, ультрамікроелементів та органогенів). При порушенні раціонального харчування у людини розвиваються різні хвороби.

Мінеральні речовини



Макроелементи - це група хімічних елементів, які надходять до складу тіл біологічних об'єктів разом з їжею із ґрунтового розчину у вигляді іонів. В тілі людини ці елементи складають: Кальцій, фосфор, магній, натрій, калій, хлор і сірка.

Мікроелементи - це хімічні речовини, необхідні для коректного протікання життєво важливих процесів в живих організмах. До складу яких належать залізо, мідь, кобальт, цинк, йод і т.д.



ДЕ ШУКАТИ ВІТАМІНИ

A



**ЯЙЦЯ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
РИБА, МОЛОКО, МОРКВА,
ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, СИР**

B1



**ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ДРІЖДЖІ
ГОРОХ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
КВАСОЛЯ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ**

B2



**ЯЙЦЯ, СИР, МОЛОКО,
СВИНИНА, СОЄВЕ МАСЛО,
РИБА, ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ,**

C



**ЦИТРУСОВІ, ЧЕРВОНІ ФРУКТИ,
РЕДЬКА, КУЧЕРЯВА КАПУСТА,
ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, КВАСОЛЯ**

D



**ОЛІЯ, ЯЛОВИЧИНА,
ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК, РИБА,
ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА**

E



**МОЛОКО,
САЛАТ, ОЛІЯ,
ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ**

F



**РИБ'ЯЧИЙ ЖИР,
СУХОФРУКТИ,
ОЛИВКОВА ОЛІЯ**

N



**ГРИБИ, ШОКОЛАД, ГОРІХИ,
МОЛОКО, ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК,
ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ, ПЕЧІНКА**

K



**МОРСЬКА КАПУСТА, ЦИБУЛЯ,
ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, ШПИНАТ,
ЧЕЧЕВИЦЯ**

ЯКІ ВІТАМІНИ ПОТРЕБУЄ НАШЕ ТІЛО?

ВІТАМІН А

ВПЛИВАЄ НА ОЧІ, КІСТКИ І ШКІРУ



ВІТАМІН В

ВПЛИВАЄ НА СЕРЦЕ І НЕРВОВУ СИСТЕМУ



ВІТАМІН С

ВПЛИВАЄ НА КРОВ ТА ІМУННУ СИСТЕМУ



ВІТАМІН Е

БОРЕТЬСЯ З ДІАБЕТОМ І РАКОВИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ



ВІТАМІН К

ПРИСКОРЮЄ ЗАГОЄННЯ ТІЛЕСНИХ РАН



ТИ ЗНАЄШ, ЩО ...

НАЙКРАЩЕ ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ - ЩОЙНО ЗІБРАНІ ОВОЧІ ТА ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ.

ВІТАМІНИ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У БІЛЬШ НІЖ 100 000 ПРОЦЕСІВ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ. ТОМУ НЕОБХІДНО ВЖИВАТИ ПРАВИЛЬНУ КІЛЬКІСТЬ ВІТАМІНІВ КОЖЕН ДЕНЬ.

Піраміда харчування



Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування:

Помірність;

Різноманітність;

Збалансованість

Якісний і кількісний склад їжі.

Організм людини щоденно має споживати 60 корисних речовин і 12 вітамінів.

60 мінеральних речовин, 12 амінокислот і 8 жирних кислот.

Кількісне співвідношення білків, жирів, вуглеводів -1:1:4 , енергетичної цінності добового раціону.

Кондитерські вироби й випічка — продукти з найбільшим умістом вуглеводів

М'ясо, риба, яйця збагачають ваш організм білками

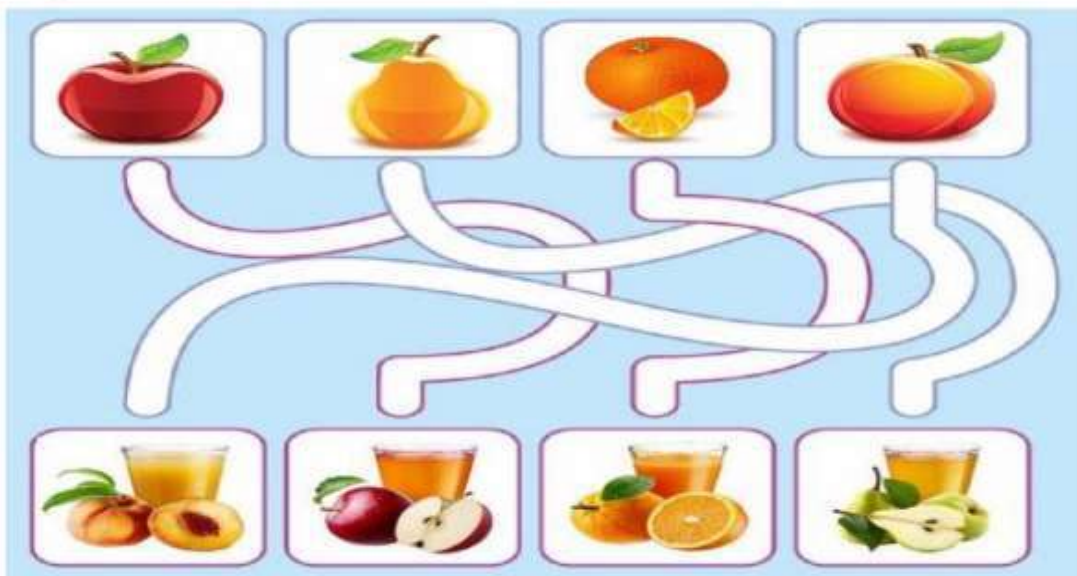


Гра

- Порахуй, на скільки гостей очікує господар? Склади нерівність.



- Дізнайся, у якій склянці сік, вичавлений із яблук, груш, апельсинів, абрикосів.



- Розв'яжи логічне завдання і дізнаєшся, скільки необхідно яблук і лимонів для фруктового салату.

 + 1 = 3	 + 1 = 2
 + 3 = 7	 - 1 = 4
 -  = 	 +  = 
 = ?	 = ?



*Людина народжується
здоровою, а всі хвороби
приходять до неї через
рот з харчовими
продуктами.*

Гіпократ.

Часто стверджують люди : «Я не їм шкідливі продукти».



Всі знають що прийом їжі –це задоволення, а вживання деяких продуктів – насолода. Так в чому ж шкода?

Давайте розберемось в цьому непростому питанні. Корисні прості продукти (крупі цільнозернові, овочі та фрукти ,горіхи ,риба та інші) Вони в нашому житті складають базовий (щоденний) раціон. Кава, солодоші в невеликих кількостях створюють відчуття задоволення

(«Маленькі радощі») і не можуть використовуватися в якості базового харчування. Для здорової людини обмеження у виборі продуктів існують у вигляді особистих смакових переваг і можливостей («я це не люблю» або «у нас такого не їдять »).Якщо знати міру , грамотний підхід до свого харчування, то дуже складно знайти в природі «Шкідливі» продукти. Корисною їжу робить спосіб обробки продуктів (заморожування , приготування на пару, смаження, сушіння і т.д). Кожен з цих процесів має максимально зберегти необхідні організму речовини, надати продукту приємний смак(пам'ятаємо: їжа- це задоволення) і сприяє більш якісному травленню. «Шкідливість » їжі з'являється при недотриманні технологій приготування (навіть вишуканий делікатес у великій кількості може викликати розлад травлення), нераціональне поєднання продуктів в блюді .Окремим пунктом стоїть якість самих продуктів (терміни і умови зберігання, дотримання санітарно- гігієнічних норм виробництва , вирощування, приготування , доставки).

Якість нашого життя залежить від того що ми їмо , як ми це приготуємо ,з якого посуду їмо. Бувайте аспектами в їжі-їжте , але обов'язково з якісних продуктів і правильно приготовлену.



Алергени



І що таке Алергени ?

Алергени – це невідомі організму речовини, що мають особливі характеристики.

Причина того, що деякі речовини мають більшу алергічну здатність ніж інші, недостатньо відома. Можливо, це пов'язано з факторами, що визначають їхні можливості взаємодії з вродженими імунними компонентами.

Переважає більшість алергенів потрапляє в організм через легені або травну систему.

Алергени ділять на такі категорії:

- **Побутові алергени:** побутовий пил, шерсть домашніх тварин, барвники, пральні порошки, косметичні та парфумерні засоби
- **Харчові алергени:** продукти харчування: овочі, фрукти, різні харчові добавки, м'ясо, молочні продукти, крупи.
- **Медикаментозні алергени:** лікарські препарати
- **Пилкові алергени:** пилок трав'яних рослин та дерев
- **Алергічні чинники:** тепло, холод, надмірна вологість, опромінювання



Алергія



Алергія - незвичайна (підвищена) чутливість організму до дії деяких факторів навколишнього середовища (хімічних речовин, мікробів та продуктів їх життєдіяльності, харчових продуктів і т. д.). Такі фактори (речовини) отримали назву алергенів. Алергія - це найпоширеніша хвороба.

Симптоми захворювання дуже різноманітні і індивідуальні, але найбільш часто зустрічаються наступні: свербіж, висипання, набряки, нежить і кашель, хрипи під час вдиху, розлад шлунково-кишкового тракту.

Причини. Основною причиною виникнення алергії є ослаблена імунна система, внаслідок чого виникає підвищена чутливість організму до різноманітних зовнішніх факторів.



Класифікація алергенів

Екзогенні- це геологічні процеси, що відбуваються на поверхні Землі та у верхній частині літосфери



Інфекційні
Бактеріальні,
грибкові, вірусні та
ін.



Неінфекційні
Рослинні , харчові ,
побутові ,хімічні,
лікарські та ін.

Ендогенні- це геологічні процеси, що відбуваються у надрах Землі.



Природні
Білки нервової системи ,
кришталіка , щитовидна
залоз, та ін.

Набуті



Неінфекційні
Холодові ,опікові ,
променеві та ін.

Інфекційні
Прості або комплексні



Харчова алергія



Що варто знати кожному?

Харчова алергія - відповідь імунної системи на вживання деяких харчових продуктів (алергенів) шляхом прояву зовнішніх або внутрішніх симптомів.

Будь-який продукт харчування може виявитися непридатним для організму, якщо має у складі:

- злакові – очерет, пшениця, бамбук, жито, кукурудза, овес, просо і рис;
- гречані – ревінь і гречка;
- білки тваринного походження – морепродукти, будь-яке м'ясо і всі види риби, молоко і його похідні;
- розоцвіті – полуниця, персик, груша, мигдаль, яблуко, абрикос, суниця;
- гарбузові – кавун, гарбуз, диня, огірки, кабачки;
- вересові – чорниця, журавлина, кава, брусниця;
- пасльонові – томати, перець «болгарський» (червоний і рідко зелений), баклажани, картопля;
- хрестоцвіті – редька, капуста різних видів, ріпа, гірчиця і хрін;
- складноцвіті – артишок, цикорій, топінамбур, соняшник;
- лілійні – часник і спаржа.

Харчова алергія



ВИМОГИ ДО ЗАЗНАЧЕННЯ РЕЧОВИН АБО ПРОДУКТІВ, ЩО СПРИЧИНЮЮТЬ АЛЕРГІЧНІ РЕАКЦІЇ АБО НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ (АЛЕРГЕНІВ)

ЯК ІНФОРМУВАТИ СПОЖИВАЧА?

Обов'язковою для зазначення є інформація про вміст алергенів, які використовуються у виробництві або приготуванні харчового продукту і залишаються присутніми у готовому продукті, навіть у зміненій формі (Стаття 6 Закону України 2639)

ОБОВ'ЯЗКОВОЮ ДЛЯ ЗАЗНАЧЕННЯ Є ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВМІСТ НАСТУПНИХ АЛЕРГЕНІВ:



ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗАЗНАЧЕННЯ АЛЕРГЕНІВ В ПЕРЕЛІКУ ІНГРЕДІЄНТІВ

- алергени зазначаються в переліку інгредієнтів, який має включати **всі інгредієнти** харчового продукту в порядку зменшення їх маси станом на момент їх використання у процесі виробництва харчового продукту;
- назва алергенів має бути виділена (**ШРИФТОМ, кольоровим фоном, стилем тощо**) серед решти інгредієнтів у переліку інгредієнтів у спосіб, визначений оператором ринку харчових продуктів. (Стаття 15 Закону України 2639)

ПРИКЛАДИ ВИДІЛЕННЯ АЛЕРГЕНІВ У МАРКУВАННІ



Це варто знати кожному?

Згідно [Закону України "Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів"](#)

інгредієнти-алергени, які можуть входити до складу харчового продукту, обов'язково мають бути виділені кольором або шрифтом. **Причини харчової алергії можуть бути різними, від спадковості до наявності шкідливих звичок.**

Симптоми харчової алергії, як правило, проявляються в період від кількох хвилин до кількох годин після прийняття їжі та варіюються від легкого дискомфорту до серйозних загрозливих станів, що потребують негайного медичного втручання.

Харчова алергія може проявлятися у формі:

набряклості губ, рота або горла;
почервоніння, свербіння шкіри та висипу;
нежиттю або кашлю;
блювоти, кишкових кольок та діареї.

Але найбільшу загрозу становить набряку у вигляді квітки, анафілактичний шок або васкуліт (ураження судин).

Щоб визначити наявність харчової алергії - необхідно звернутись до лікаря-алерголога та провести відповідні проби. Після чого, з раціону потрібно обов'язково виключити всі продукти, що можуть викликати прояви алергії.

В яких продуктах міститься глютен



Це варто знати кожному?

Глютен – це рослинний білок, який відповідає за в'язкість і клейкість отриманого зі злаків борошна, тримає вологу та в деяких випадках не дає продуктам засохнути. Саме тому його ще називають клейковиною. Але не кожен людський організм здатен сприймати цей природний елемент без негативних наслідків. Так, для його розщеплення необхідний спеціальний фермент, дефіцит якого призводить до непереносимості глютену. Ця хвороба називається глютенною ентеропатією або целиакією. За статистикою, на неї хворіє 1% населення планети.

Людам з целиакією протипоказані навіть 150 міліграмів глютену. Тому єдиний спосіб для них – відмовитися від продуктів із клейковиною. В усіх інших випадках, стверджують медики, повністю відмовлятися від продуктів з глютенном і переходити на їхні безглютенові двійники не лише не варто, але й шкідливо.

Як визначити де є глютен ?

Наявність у продуктах глютену легко визначити: якщо на етикетці є напис "модифікований харчовий крохмаль", "гідролізований рослинний білок" або "текстурований рослинний білок" – це і є глютен. На продуктах, де його немає, має бути позначка із написом "без глютену" або *Gluten free products*.

Продуктовий шопінг



Щороку ,близько 48 мільйонів споживачів стають жертвами харчових отруєнь. Згідно із статистикою , щорічно 1із 6 споживачів піддається ризику харчового отруєння.



Не купувати продукти, які, швидше за все, є забрудненими, зараженими паразитами та містять алергени або інші шкідливі хімічні речовини- перший крок у безпеці харчування.

Вибираючи продукти у магазині, пам'ятайте:



- ✓ Група найбільшого ризику-м'ясо, птиця морепродукти та яйця.
- ✓ Купувати їх потрібно з особливою обережністю.
- ✓ Обирайте продукти, тільки свіжі на вигляд .
- ✓ Не забувайте перевіряти термін придатності .
- ✓ Кришки на тарах повинні бути закритими.
- ✓ Уникайте упаковок ,які здулися або протікають .
- ✓ Вибирайте продукти без пошкоджень та вм'ятин.
- ✓ М'ясо, птиця, риба ,яйця та інші продукти –повинні бути у різних упаковках і на різних полицях.

Давайте розберемось в яких продуктах є небезпека



Нижче ми познайомимося в вкрай популярними продуктами і стравами, які тільки на перший погляд здаються корисними

- Ягоди / Коктейль ягідний

- Авокадо/ Салат з авокадо

Давайте розберемось в яких продуктах є небезпека



- Коктейль молочний ягідний



- МОЛОКО

Давайте розберемось в яких продуктах є небезпека



- *Сир/Піца*

- *Морепродукти/Спаржа/ Сир*

Зберігання продуктів

Температура-життєво важливий чинник, коли мова йде про безпеку продуктів харчування.
Слідкуйте, щоб температура у вашому холодильнику трималася на рівні 4-5 °C



Після покупки продуктів харчування дуже важливо їх правильно зберігати, щоб уникнути зараження.

Та не забувайте про наступне:



- Мити руки
- Зберігати сирі м'ясо, птицю, морепродукти і яйця окремо від інших продуктів, щоб не допустити потрапляння крапель чи часточок одних продуктів на інші
- Охолодіть продукти якомога швидше після купівлі

Як зберігати свіжість та користь продуктів.



Одна із основних умов тривалого зберігання продуктів у холодильнику — упаковка. У плюсовій камері завжди є своя мікрофлора. Вологість та конденсат на стінках холодильника — хороше поживне середовище для бактерій, які із радістю переберуться на продукт без упаковки, будь то сире м'ясо або котлети. Сирі продукти (особливо рибу та м'ясо) краще всього зберігати у поліетиленових пакетах, пластикових контейнерах або скляному посуді. Алюмінієвий або емальований посуд для цього непридатний. Торкаючись до продуктів, особливо сирих, металізована поверхня посуду може окислюватись та отруювати їжу. Саме тому відкриті консерви краще одразу перекладати у керамічну або скляну тару. Також, ніколи не залишайте ложки або інші столові прибори у продукті, який ставите у холодильник — це порушує герметичність, а окислювальні процеси, що виникають при цьому, сприяють швидкому псуванню. Без упаковки до холодильника можна класти тільки овочі та фрукти: у целофані або пластику вони, навпаки, зіпсуються швидше через надлишок власної вологи. А ось мити їх перед зберіганням не варто, адже так ви позбавляєте продукти від захисної плівки, що продовжує термін їх зберігання. Якщо усі правила зберігання продуктів дотримано, свіжа риба та курятина “проживуть” у холодильнику близько двох діб, м'ясо — до 5. Молочні продукти будуть придатними до споживання від 3 діб до тижня (щоб не помилитись, читайте етикетку). А деякі овочі та фрукти можуть залишатись свіжими близько місяця.

Як Зберігати продукти

● ДЕ ЗБЕРІГАТИ ● ТЕРМІН ЗБЕРІГАННЯ
● ЯК ЗБЕРІГАТИ

Вказані терміни зберігання продуктів, при яких продукти майже не втрачають своїх органолептичних властивостей. Більшість з цих продуктів придатні для споживання і після закінчення вказаних термінів.

ФРУКТИ



ЯБЛУКО
ящик холодильника
без упаковки
3 тижні



АВОКАДО (РОЗРІЗАНИЙ)
полічка холодильника
вигушити лимонний
сік на зріз, загорнути
у харчову плівку
1 день



БАНАН (РОЗРІЗАНИЙ)
полічка холодильника
обгорнути зріз
фольгою
1-2 дні



АВОКАДО
поза холодильником,
поки фрукт не
дозріє, потім -
полічка холодильника
без упаковки
4 дні після дозрівання



БАНАН (ЦІЛИЙ)
поза холодильником
без упаковки
3 дні після дозрівання



ЯГОДИ
ящик холодильника
без упаковки
або у відкритому
контейнері
3-5 днів



ЦИТРУСОВІ
полічка
холодильника
без упаковки
2 тижні



ВИНОГРАД
ящик холодильника
у перфорованому
поліетиленовому
пакеті
1-2 тижні



ДИНЯ (РОЗРІЗАНА)
полічка
холодильника
загорнути у
харчову плівку
7-10 днів



ГРУША
поза
холодильником
без упаковки
4 дні після дозрівання



ЦИТРУСОВІ (РОЗРІЗАНІ)
полічка
холодильника
загорнути у
харчову плівку
2-3 дні



ДИНЯ (ЦІЛА)
поза
холодильником
без упаковки
5 днів після дозрівання



ПЕРСИК/СЛИВА
поза холодильником,
поки фрукт не
дозріє, потім -
полічка
холодильника
без упаковки
5 днів після дозрівання



ПОМІДОР
поза
холодильником
без упаковки
або у відкритому
контейнері
5 днів

ОВОЧІ



СПАРЖА

палічка
холодильника
стебла занурити у
воду, прикрити
харчовою плівкою
4 дні



БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ

палічка
холодильника
у поліетиленовому
пакеті
1 тиждень



КАПУСТА

ящик
холодильника
загорнути у
харчову плівку
2 тижні



ЦВІТНА КАПУСТА

ящик
холодильника
загорнути у
харчову плівку
5 днів



ОГІРОК

ящик холодильника
загорнути у
харчову плівку
1 тиждень



БУРЯК

палічка
холодильника
у поліетиленовому
пакеті
2 тижні



БРОККОЛІ

ящик
холодильника
загорнути у
харчову плівку
5 днів



МОРКВА

ящик
холодильника
у
поліетиленовому
пакеті
3 тижні



СЕЛЕРА

ящик
холодильника
обгорнути
фольгою
2 тижні



ТЕМНО-ЗЕЛЕНІ ЛИСТОВІ ОВОЧІ

ящик
холодильника
у поліетиленовому
пакеті із сухим
паперовим рушником
1 тиждень



ЧАСНИК

темне приміщення
без упаковки,
цілий
2 місяці



ІМБИР (РОЗРІЗАНИЙ)

ящик
холодильника
у
поліетиленовому
пакеті із сухим
паперовим
рушником
1-2 тижні



САЛАТ ЛАТУК

ящик
холодильника
у поліетиленовому
пакеті із сухим
паперовим
рушником
5 днів



ЦИБУЛЯ

темне приміщення
без упаковки
1-2 місяці



ПАСТЕРНАК

ящик холодильника
у
поліетиленовому
пакеті
2 тижні



School food
generation



ІМБИР (ЦІЛИЙ)

палічка
холодильника
без упаковки
1 місяць



СТРУЧКОВА КВАСОЛЯ

ящик
холодильника
у поліетиленовому
пакеті із сухим
паперовим
рушником
1 тиждень



ГРИБИ

ящик
холодильника
у паперовому пакеті
3 дні



ЦИБУЛЯ (РОЗРІЗАНА)

ящик
холодильника
у герметичному
поліетиленовому
пакеті
3-5 днів



КАРТОПЛЯ

темне приміщення
у паперовому пакеті
1-2 місяці





РЕДИСКА

поличка
холодильника
у поліетиленовому
пакеті із сухим
паперовим
рушником
2 тижні

КАБАЧКИ/ЦУКІНІ/ ПАТИСОНИ



поличка
холодильника
у
поліетиленовому
пакеті
5 днів



ГАРБУЗ

темне
приміщення
без упаковки
1 місяць



ЗЕЛЕНЬ САЛАТУ

ящик холодильника
у великому
пластиковому
контейнері,
перекладена сухими
паперовими
10 днів



БАТАТ (СОЛОДКА КАРТОПЛЯ)

темне приміщення
у паперовому пакеті
2 тижні



ГАРБУЗ (РОЗРІЗАНИЙ)

ящик
холодильника
обгорнути
фольгою
2-3 тижні

ТРАВИ



БАЗИЛІК

поза
холодильником
стебла занурити
у воду, прикрити
харчовою плівкою
1 тиждень



КІНЗА

ящик холодильника
стебла занурити у
воду, прикрити
харчовою плівкою
1 тиждень



РОЗМАРИН/ ТИМ'ЯН

ящик холодильника
загорнути у
харчову плівку
2 тижні



ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ

ящик
холодильника
обгорнути вологим
паперовим рушником,
загорнути у харчову
плівку
5 днів



ПЕТРУШКА

ящик холодильника
стебла занурити у
воду, прикрити
харчовою плівкою
1 тиждень

М'ЯСО, РИБА, ЯЙЦЯ



БЕКОН

ящик холодильника
для м'яса
у герметичному
пакеті

2 тижні у закритій упаковці,
1 тиждень у відкритій

АБО



морозилка

у герметичному
пакеті

1 місяць



ЯЙЦЯ

полічка
холодильника

у картонній упаковці
для яєць

2 тижні або до закінчення терміну
зберігання, вказаного на упаковці



КОВБАСИ

полічка
холодильника
у герметичному
пакеті

2 тижні у закритій
упаковці, 1 тиждень у
відкритій



КОВБАСИ (РОЗФАСОВАНИ)

полічка
холодильника
в упаковці, у якій
продавались

2 тижні у закритій
упаковці, 5 днів у
відкритій



ЖИВІ МОЛЮСКИ

полічка
холодильника

у плоскому посуді в
один шар, накриті
вологим паперовим
рушником

1 день

СИРА РИБА/ КРЕВЕТКИ/ГРЕБІНЦІ



ящик
холодильника
для м'яса
в упаковці, у якій
продавались
1 день

АБО



морозилка
у герметичному
пакеті
3-6 місяців



СИРА ПТИЦЯ

ящик
холодильника
для м'яса
в упаковці, у якій
продавалась
2 дні

АБО



морозилка
у герметичному
пакеті
3-6 місяців



School food
generation



СИРЕ М'ЯСО

ящик холодильника
для м'яса
в упаковці, у якій
продавалось

2 дні

АБО



морозилка
у герметичному
пакеті
3-6 місяців



КОПЧЕНА РИБА

полічка
холодильника
в упаковці, у якій
продавалась

2 тижні у закритій
упаковці, 5 днів у
відкритій

АБО



морозилка
у герметичному
пакеті
6 місяців

ХЛІБ І МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ



ХЛІБ
морозилка
у
герметичному
пакеті
3 місяці

АБО



поза
холодильником
у герметичному
пакеті, зрізом
донизу
3 дні



НАПІВТВЕРДИЙ СИР

ящик
холодильника
для сиру
обгорнути
пергаментом,
загорнути у харчову
плівку
2 тижні



М'ЯКИЙ СИР

ящик
холодильника
для сиру
у герметичному
пакеті обгорнутий
пергаментом
1-2 тижні



СВІЖИЙ СИР

ящик
холодильника
для сиру
у воді, яка міняється
кожні 2 дні
1 тиждень



ТВЕРДИЙ СИР (ВИТРИМАНИЙ)

ящик
холодильника
для сиру
обгорнути
пергаментом,
загорнути у харчову
плівку
1 місяць

Обробка та приготування



Коли справа стосується безпеки продуктів харчування, не менш важливим є правильні обробка та приготування їжі



Кожен кухар повинен дотримуватись правил ведення технологічного процесу з приготування тих чи інших страв; дотримуватись правил охорони праці, правил санітарії та особистої гігієни під час приготування страв; порціонувати та оформляти готові страви, дотримуючись правил подачі та температури відпуску

При приготуванні більшості страв кожен продукт, змінюється та має свій колір, запах і смак. Якщо теплову обробку проводять правильно, страви залишаються смачними й ароматними, добре перетравлюються організмом, втрачають щонайменше поживних речовин. Неправильна теплова обробка продуктів може призвести до повної втрати вітамінів, появи неприємного присмаку, запаху. Такі страви є не лише малокорисними, а й шкідливими для організму, погано ним перетравлюються. За різним видам теплової обробки розрізняють (варіння, смаження, тушкування, запікання)

Дотримуйтеся правил безпеки при приготуванні їжі



Безпека харчових продуктів – необхідна умова продовольчої безпеки і здорового харчування. Корисна тільки безпечна їжа. При приготуванні страв для себе й інших важливо дотримуватися вимог гігієни, щоб уникнути зараження продуктів і викликаних цим захворювань. Основні гігієнічні вимоги до приготування їжі:

- ***Руки, кухонне приладдя і поверхні завжди повинні бути чистими;***
- ***Сирі продукти мають бути окремо від готових, особливо це стосується сирого м'яса і свіжих продуктів;***
- ***Страви повинні бути доведені до повної готовності;***
- ***Продукти харчування мають зберігатися при безпечній температурі (нижче 5°C або вище 60°C);***
- ***Вода і сирі продукти повинні надходити з надійних джерел.***

Дотримуючись цих основних рекомендацій, можна уникнути багатьох поширених захворювань харчового походження.



Для збереження вітамінів в їжі під час їх кулінарної обробки слід дотримуватися таких вимог:



- Обробка сирих і готових продуктів повинна проводитися роздільно в спеціально обладнаних цехах з використанням інвентаря з відповідним маркуванням.
- Обробляти продукти харчування інструментом із нержавіючої сталі.
- Нарізати продукти безпосередньо перед тепловою обробкою.
- Не готувати у металевому посуді без захисного покриття.
- Очищені продукти не зберігати у воді тривалий час.
- Варити при слабкому кипінні.
- Варити у посуді під закритою кришкою.
- Для смаження овочі класти у розігрітий жир.

Санітарно – гігієнічні вимоги

Дотримання правил особистої гігієни - цілком зрозумілий принцип, якому має слідувати кожен. Проте особливо важливим він є для тих, хто працює із продуктами харчування, зокрема для працівників харчоблоку



харчоблоку

• До змісту приміщення та обладнання

Приміщення кухні слід утримувати в чистоті і порядку. Регулярно робити вологе прибирання;
Чистий посуд зберігати в закритих шафах або на закритих полицях;
Харчові відходи збирати в бачок або відро з кришкою, своєчасно виносити їх.



СЫРОЕ МЯСО	
СЫРАЯ РЫБА	
ГОТОВОЕ МЯСО	
ФРУКТЫ	
ОВОЩИ	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ХЛЕБ	

• До приготування їжі

Використовувати тільки свіжі продукти;
Дошки для оброблення продуктів повинні бути промарковані.

• До кухарів

Всі працівники підприємств харчової промисловості повинні мати особисту медичну книжку.

Їжу готують в спеціальному одязі;

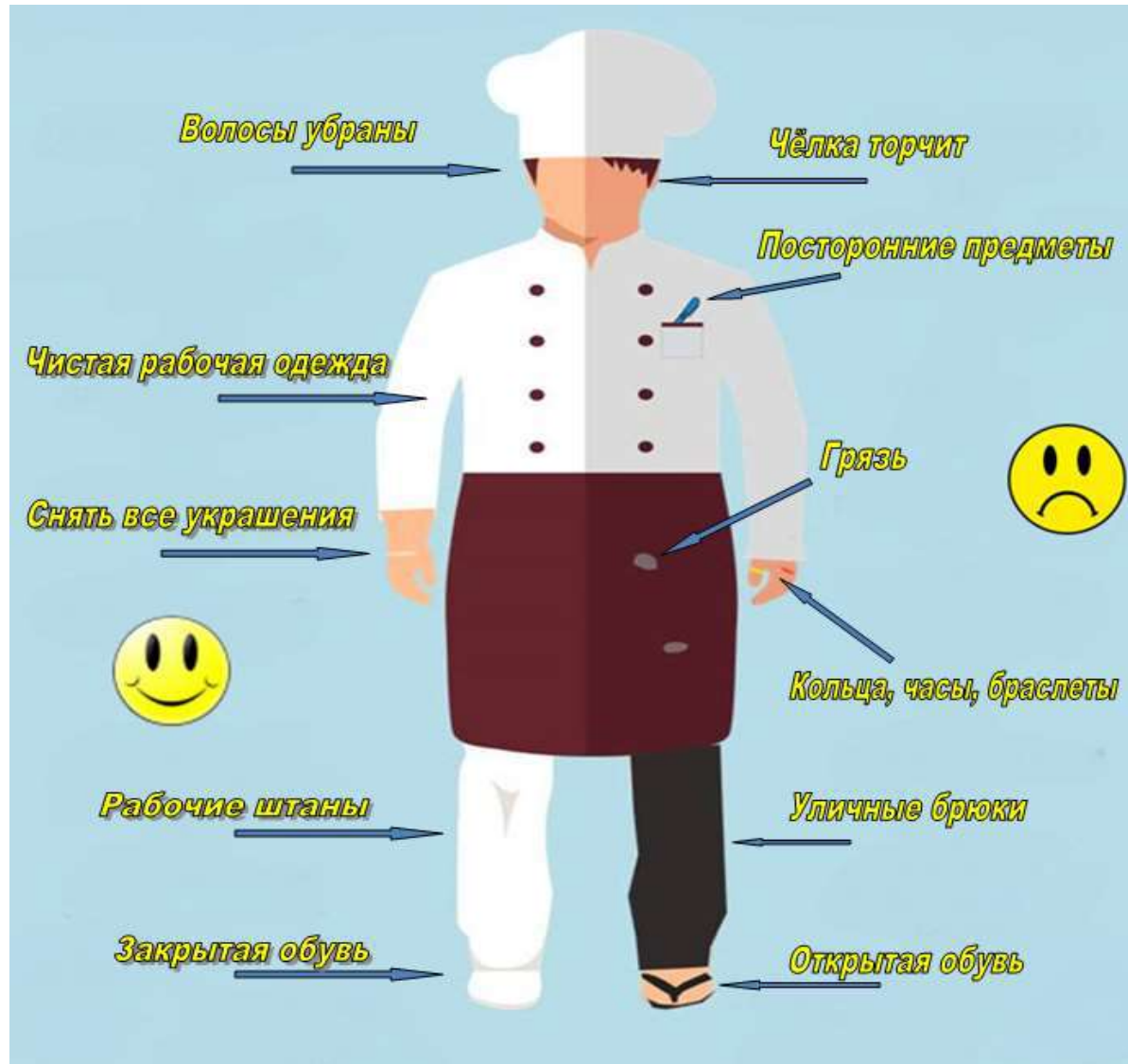
Руки повинні бути ретельно вимиті;

Волосся повинне бути заплановане і заховане під шапочку.

Мати коротко стрижені нігті, без лаку, чисте піднігтевий простір

Не носити прикраси. Не можна приступати до роботи з простудними захворюваннями. Перед виходом з виробничого приміщення знімати санітарний одяг.

Зберігати санітарний одяг окремо від верхнього.



ЩО ТАКЕ ОСОБИСТА ГІГІЄНА?

Особиста гігієна - це додержання вимог і правил
заради збереження власного здоров'я і
працездатності.

Вона створена на профілактику хвороб, створення
сприятливих умов для життя і гарного самопочуття.

Особиста гігієна - це запорука здоров'я!

Одним з найбільш ефективних способів захистити себе та інших від різних захворювань – дотримання правил особистої гігієни.

Обов'язково потрібно мити руки :

- перед споживанням їжі;
- після відвідування вбиралень;
- після проїзду в громадському транспорті;
- після контакту з тваринами;
- після кашлю чи чхання;
- після виносу сміття;
- коротко підстригати нігті (під нігтями можуть бути яйця глистів).

Обов'язково мити овочі і фрукти перед споживанням.

Хвороби, які передаються через брудні руки:

- дизентерія (інші кишкові інфекції);
- холера;
- черевний тиф;
- гепатит;
- аскаридоз (інші види гельмінтозів).



З повагою
«Санітарно-гігієнічна комісія»

Загадка

Загадка — це короткий та дотепний опис людей, тварин, предметів, подій, явищ, які треба розпізнати й відгадати.

Щоб знайти відгадку, потрібно вміти зіставляти життєві явища на основі їх близькості чи подібності за певними ознаками, рисами, характеристиками. Звідси й назва «загадка», що походить від слова гадка, тобто думка (гадати й думати — синоніми).

Загадки			
про людей	про природу	про рослини	про тварин
			

- **Загадки про людей** найчастіше стосуються віку, частин тіла, побуту, діяльності чи знаряддя праці.
-Уранці ходить на чотирьох, удень — на двох, а увечері на трьох.*(засіб пересування)*
-Віконниці то зачиняються, то відчиняються.*(двері)*
-Не людина, а говорить і співає.*(голос)*
-Хто в руки не візьме — по голові його б'є.*(струм)*



- **Загадках про природу** треба впізнати якесь явище (сніг, дощ чи завірюху), небесні світила (сонце, місяць, зорі), частину доби (день, ніч, вечір чи ранок).
-Руками махнув — дерево зігнув.*(вітер)*
-Тисяча овець, а між ними один баранець.*(хмаринки)*
-Прийшла баба, сама чорна, і в чорний жупан заховала тарілочку в сивий туман.*(завірюха)*



- **Загадки про рослини** описують їхній вигляд, склад, властивості.
-Стоїть хлопчик під пеньком, накрив голову брильком.*(лопух)*
Без вікон, без дверей повна хата людей.*(гриб)*
Хто без болю та печалі приводить у сльози?*(цибуля)*



- **Загадки про тварин**, у них описуються особливості їхньої зовнішності або поведінки.
-Шерсть м'якенька, а кігті гостренькі.*(кішка)*
-Без дерева, без сокири, а хату будує.*(бобер)*
-Хто двічі родився, у школі не вчився, а години знає?*(кукушка)*

Загадка	Відгадка
• Летить — виє, сяде — риє. • Без рук, без ніг, а на дерево пнеться. • Ревнув віл на сто сіл, на тисячу городів. • Літом спить, зимою їсть, тіло тепле, а крові немає.	• літак • жук • грім • піч

Зберігання готових страв

Зберігання готової їжі понад встановлені строки допускається як виняток. У разі вимушеного зберігання їжі, вона повинна бути охолоджена не пізніше, ніж через 3 год. після її приготування і зберігатися при температурі не вище 3 °C і не більше 12 год.

Продукти, що будуть споживатися без попередньої теплової обробки у жодному разі не мають знаходитись біля сирих м'яса, риби, овочів, фруктів, яєць. Також, не варто поєднувати сирі продукти із готовими стравами.



- Терміни зберігання готової продукції, протягом яких не знижується її якість, обмежені. Температурні умови зберігання готової їжі регламентовані санітарними правилами, згідно з якими температура холодних закусок і холодних солодких страв для споживачів має становити 12... 14 °C, гарячих супів і напоїв — 75 °C, м'ясних, рибних, овочевих та інших гарячих страв — 65 °C. Зазначені температури повинні бути витримані при зберіганні готових страв. Найбільш сприятлива температура для розвитку мікробіологічних процесів у готовій їжі — 25...50 °C. А отже, підвищення температури зберігання охолодженої їжі і зниження температури зберігання гарячої їжі забороняється.

Профілактика харчових отруєнь

- Підтримуйте чистоту. ...
- Відокремлюйте сире і приготоване. ...
- Добре прожарюйте і проварюють продукти. ...
- Зберігайте продукти при безпечній температурі. ...
- Використовуйте безпечну воду і безпечні сирі продукти.



Найчастіше причиною харчових отруєнь є зіпсовані продукти, та не дотримано всіх норм та правил приготування їжі співробітниками харчоблоку. Іноді харчові отруєння плутають з подібні симптоми які можуть бути наслідком не харчового отруєння, а непереносимістю того чи іншого продукту. Найчастіше причинами непереносимості є: Синдром подразненого кишечника, нестача ферментів, чутливість до харчових добавок, психологічні проблеми і стрес. Інші небезпеки Також, їжа може бути забруднена металами, пластмаси, хімічними речовинами, лікарськими засобами та гормонами(зазвичай це тварини). Інколи продукти харчування викликають в організмі людини алергічну реакцію. Дотримуючись основних правил безпеки харчування, ви вбережете свою сім'ю та для тих, для кого ви готуєте від хвороб, викликаних забрудненими продуктами харчування, або не дотримання особистої гігієни чи норм приготування страв. Щоб визначити, чи є у вас чутливість до продуктів харчування або алергія і на які саме продукти, то Вам необхідно звернутися до лікаря.

Системи управління безпечністю харчових продуктів (НАССР)



НАССР - це систематичний підхід до забезпечення безпеки продуктів харчування, який ґрунтується на попередженні появи можливих ризиків.

Системи НАССР – метод оцінки ризиків Ідентифікувати потенційні небезпеки всього процесу – від сировини до споживання готового продукту кінцевим споживачем
Визначити способи та методи контролю даних ризиків
Надати документальне підтвердження того, що всі ризики під контролем

Аналіз ризиків та контроль критичних точок направлена на :

- концепцію, яка мінімізує ризики на всіх етапах виробництва, пакування, логістики, зберігання та реалізації харчової продукції
- особлива увага системи звернена на оцінку та контроль небезпечних факторів, що можуть виникнути у критичних точках підприємства
- постійно діючих процедур , заснованих на принципах НАССР/ ISO 22000 , що підтверджується відповідним сертифікатом

Принципи (НАССР)



- Принцип полягає в **аналізі небезпечних факторів**, які є значимими для споживачів і можуть з великою часткою вірогідності шкодити їм або викликати захворювання, якщо цими небезпечними факторами не управляти і не контролювати їх.

- Метою **верифікації** (перевірки) є отримання упевненості у тому, що план НАССР базується на надійних наукових обґрунтуваннях, забезпечує контроль за небезпечними факторами, пов'язаними з харчовим продуктом та технологічним процесом, та належно виконується

- **Моніторинг** -це планова послідовність дій з спостереження або виміру встановлених величин в критичних контрольних точках системи НАССР. Моніторинг дає можливість вчасно виявити втрату контролю у критичних контрольних точках для своєчасного застосування коригувальних дій.

- **Коригувальні дії**, які передбачені системою НАССР,направлені на усунення причин не відповідностей на всіх процесах

- Визначення **критичних контрольних точок (ККТ)** потрібне для застосування заходів контролю по запобіганню або зниженню небезпеки до прийнятного рівня. Повне і точне виявлення усіх критичних контрольних точок є основою для систематичного управління небезпеками харчових продуктів.

- У системі НАССР **критичні значення** можуть ґрунтуватися на таких чинниках як температура, час, фізичні розміри, вологість, кислотність, концентрація солей та ін., або сенсорній інформації, такі як запах, зовнішній вигляд та ін.

Значення критичних меж визначають за такими критеріями: вимоги законодавства, галузеві рекомендації, настанови щодо належних практик виробництва та гігієни, встановлені вимоги групою НАССР на основі власних досліджень (у цьому випадку надається підтвердження (валідація), що дані значення дійсно є критичними межами).



Аналіз небезпек і проведення поетапного контролю.

7. ВЕДЕННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ

ПІД ОСТАННІМ ЕТАПОМ РОЗРОБКИ ПЛАНУ НАССР РОЗУМІЮТЬ СТВОРЕННЯ АКТУАЛЬНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ, ЩО ПІДТВЕРДЖУЄ ВИКОНАННЯ УСІХ ПОПЕРЕДНІХ КРОКІВ. ПЕРІОДИЧНІ ПЕРЕВІРКИ (ВНУТРІШНІ АУДИТИ) НА ПІДПРИЄМСТВІ ПРОВІДЯТЬСЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ВЛАСНИХ МЕТОДІВ ПРОЦЕДУР ТА ТЕСТІВ. У ХОДІ ТАКИХ ПЕРЕВІРОК І ВИЗНАЧАЮТЬ ВІДПОВІДНІСТЬ СИСТЕМИ ПЛАНУ НАССР, ТА ПРИ НАЯВНОСТІ НЕВІДПОВІДНОСТЕЙ, ВНОСЯТЬ МОЖЛИВІ КОРИГУВАННЯ І ОНОВЛЕННЯ ОБЛІКОВОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ.

1. АНАЛІЗ НЕБЕЗПЕК

ПРОВІДІТЬСЯ ПІСЛЯ СТВОРЕННЯ ГРУПИ НАССР, ОПИСУ СИРОВИНИ, ПАКУВАННЯ ТА ГОТОВОЇ ПРОДУКЦІЇ, ПОБУДОВИ ТА ПІДТВЕРДЖЕННЯ БЛОК-СХЕМИ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ, ЩОБ РОЗПОЧАТИ ВИЯВЛЕННЯ НЕБЕЗПЕКИ ТРЕБА МАТИ УРАХУ ПРО МЕТОДИ ЇЇ УСУНЕННЯ. ГРУПІ НАССР СЛІД ОЗНАЙОМИТИСЬ ІЗ ОНОВЛЕНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО АКТУАЛЬНІ ТИПИ НЕБЕЗПЕК, ВИДАХ КОНТРОЛЮ РИЗИКІВ ТА ПРО ЗАХОДИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.

2. ВИЗНАЧЕННЯ ККТ

КРИТИЧНІ КОНТРОЛЬНІ ТОЧКИ ОСОБЛИВО ТОЧНО ВКАЗУЮТЬ НА ПРОЦЕСИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ. КІЛЬКІСТЬ ККТ НІЯК НЕ ОБМЕЖЕНА І ЗАЛЕЖИТЬ ВІД СКЛАДНОСТІ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ, ВЛАСТИВОСТЕЙ СИРОВИНИ ТА ІНШИХ УМОВ.

3. ВСТАНОВЛЕННЯ КРИТИЧНИХ МЕЖ

КРИТИЧНА МЕЖА – ЦЕ МАКСИМАЛЬНИЙ АБО МІНІМАЛЬНИЙ ПАРАМЕТР, У МЕЖАХ ЯКОГО МОЖУТЬ КОНТРОЛЮВАТИСЬ БІОЛОГІЧНІ, ХІМІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ПАРАМЕТРИ У КОНКРЕТНІЙ ККТ. ВСТАНОВЛЮВАТИ ЗНАЧЕННЯ КРИТИЧНИХ МЕЖ ПОТРІБНО ЗГІДНО З НОРМАТИВНО-ПРАВОВИМИ АКТАМИ СТАНДАРТІВ ГАЛУЗІ ТА НАУКОВИХ ДАНИХ.

4. РОЗРОБКА СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ

У ПРОЦЕДУРУ КОНТРОЛЮ ВХОДЯТЬ УСІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ККТ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ КРИТИЧНИМ МЕЖАМ. НА Кожну ККТ ВСТАНОВЛЮЮТЬСЯ НАСТУПНІ ПАРАМЕТРИ:

- ОБ'ЄКТ МОНІТОРИНГУ;
- МЕТОДИ МОНІТОРИНГУ;
- БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ АБО ПЕРІОДИЧНІСТЬ ПРОЦЕДУР КОНТРОЛЮ;
- ДОПУСТИМА ПОХИБКА ВІМІРІВ;
- ВІДПОВІДАЛЬНІ ОСОБИ.

6. ВЕРИФІКАЦІЯ

ПРОЦЕДУРИ ПЕРЕВІРКИ ПРОВІДЯТЬСЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВИЗНАЧИТИ ТА ПІДТВЕРДИТИ ДІЄВІСТЬ ПЛАНУ НАССР ТА ВІДПОВІДНІСТЬ СИСТЕМИ, ЦЬОМУ ПЛАНУ. ТАКІ ПРОЦЕДУРИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД МЕТОДІВ МОНІТОРИНГУ ТА МІСТЯТЬ У СОБІ ДОДАТКОВІ ВИПРОБУВАННЯ, ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИ ТЕСТУВАННЯ.

5. КОРИГУЮЧІ ДІЇ

ПІСЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ККТ ТА КРИТИЧНИХ МЕЖ, ГРУПА НАССР РОЗРОБЛЯЄ ПЛАН КОРИГУЮЧИХ ДІЙ НА ВИПАДОК ВИНИКНЕННЯ ВІДХИЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ПРОЦЕСУ ВІД КРИТИЧНИХ МЕЖ. У ВИПАДКУ ВИЯВЛЕННЯ НЕВІДПОВІДНОСТІ ПРОВІДІТЬСЯ КОРИГУВАННЯ – УСУНЕННЯ ВИЯВЛЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ. ДАЛІ, У ПЛАНІ КОРИГУЮЧИХ ДІЙ МАЮТЬ БУТИ ОПИСАНІ ДІЇ, ЩО НАПРАВЛЕНІ НА УСУНЕННЯ ПРИЧИН НАЯВНИХ РИЗИКІВ АБО ІНШОЇ НЕВІДПОВІДНОСТІ В ККТ.

Головним завданням системи НАССР є аналіз небезпек і проведення поетапного контролю над усіма етапами приготування страв і продуктів харчування, починаючи від прийому продуктів на склад і до моменту подачі готової страви.

Сюди входять:

- * Вимоги, яким повинні відповідати наявні в харчоблоці посуд, кухонний інвентар і обладнання;
- * Вимоги, які пред'являються до кулінарних виробів і харчових продуктів на етапах споживання, приготування, зберігання;
- * Вимоги, які регламентують безпеку на етапах приготування їжі (за видами харчової продукції).
- * Придбання харчової сировини;
- * Контролю упаковки, в якій знаходять продукти;
- * Порядок контролю ККТ на етапі приготування їжі;
- * Алгоритм дії посадової особи при виявленні відхилень фактичних параметрів від встановлених.

Комплекс цих заходів допомагає захистити Вас від різних захворювань, включаючи харчові та алергічні отруєння.

Що таке ризики і якими вони бувають?

Ризик в системі управління безпечністю харчових продуктів, це недолік харчового продукту, який може заподіяти шкоду здоров'ю споживачу.



- **Фізичні фактори**-сторонні предмети (скло, деревина, Гудзики, металеві залишки ,волосся ,комахи і т.д.)

- **Хімічні фактори** — їдкі, токсичні, отруйні, вогняні та вибухонебезпечні речовини

- **Біологічні фактори** — небезпечні та шкідливі мікро- та макроорганізми, продукти їх життєдіяльності та життєдіяльності людей.

ФІЗИЧНІ



ХІМІЧНІ



БІОЛОГІЧНІ



Тести

Що таке ККТ?

- Контр критичні точки.
- Контрольно креативні техніки.
- Контрольно критично точки.



Яку тару можна використовувати для зберігання продукції?

- Скло та харчові пластикові бокси.
- Тільки харчові пластикові бокси.
- Харчові пластикові бокси і нержавіючі гасгроемкости.



Система НАССР це...?

- Превентивна міра харчової безпеки.
- Документообіг на виробництві.
- Правила гігієни.

На які процеси в закладі поширюється система НАССР?

- На всі процеси.
- На процеси приготування їжі.
- На процеси прийому товару.



Що відноситься до корисної їжі?

- Каша і риба.
- Торти і тістечка.
- Солодкі газовані напої.



Харчові продукти мають походження...?

- Рослинне і тваринне.
- Тільки рослинне.
- Тільки тваринне.

Що НЕ відносять до фізичних небезпечних чинників в системі НАССР?

- "Радіонукліді.
- Частишки інвентарю, різних шкідників, комах .
- Скло, пісок в харчових продуктах.
- Скріпки, кнопки, прикраси.

В яких продуктах міститься глютен ?

- Всі види ковбасних виробів
- Фрукти, овочі, ягоди, гриби;
- Натуральний мед

Харчова алергія це...?

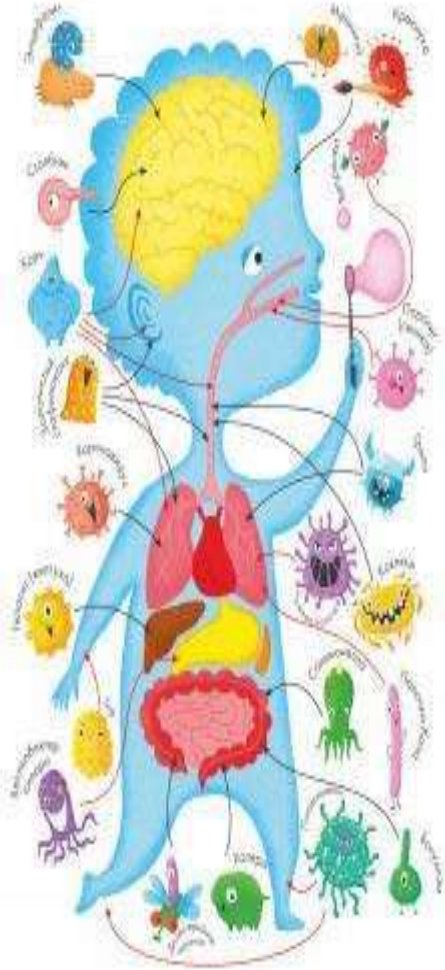
- Підвищена чутливості організму до харчових продуктів.
- Побічна реакція на продукт харчування .
- Всі варіанти відповіді

Система контролю безпечності харчових продуктів при їх виробництві має охоплювати такі процеси:

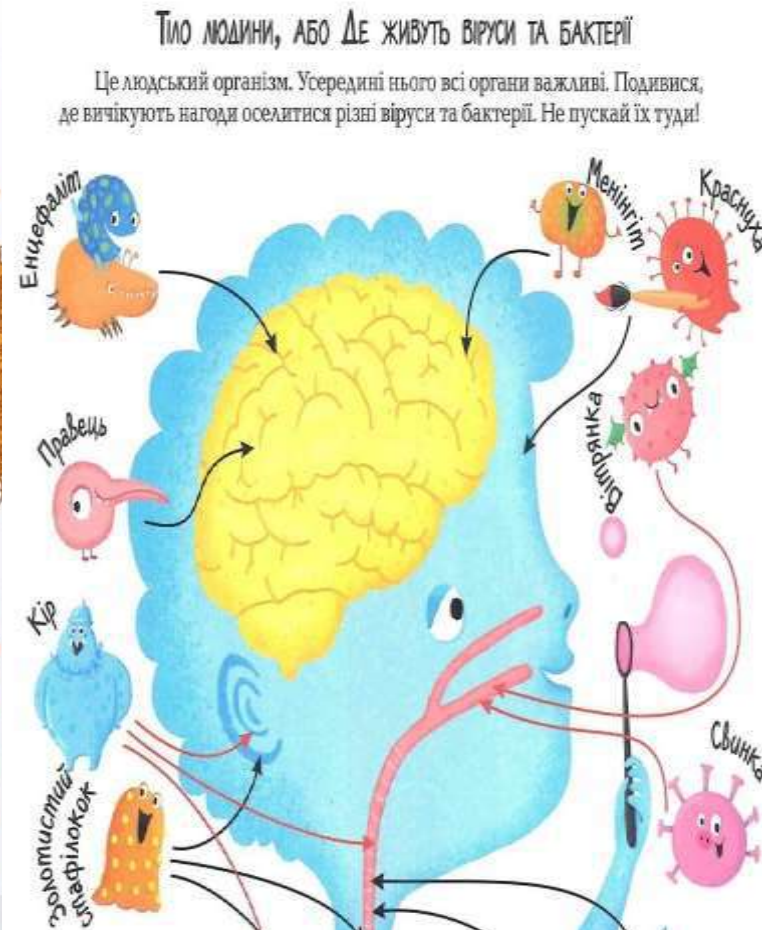


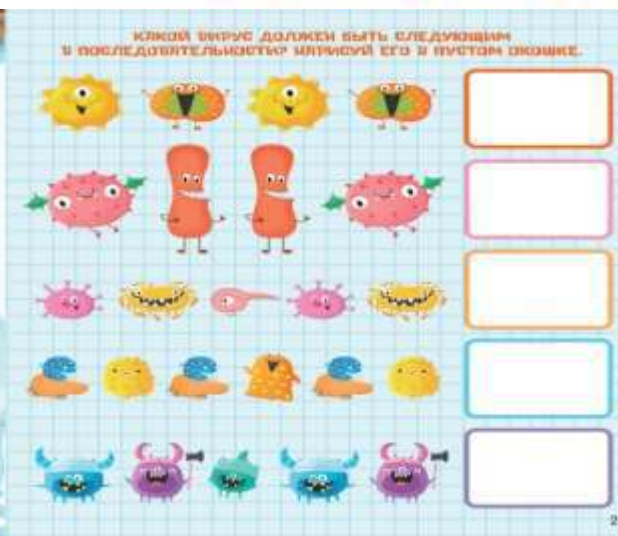
- Щоб уникнути перехресного забруднення, виробничі, допоміжні та побутові приміщення повинні мати належне планування;
- Ставляться більш жорсткі вимоги до стану приміщень, обладнання, проведення ремонтних робіт, технічного обслуговування обладнання, а також до захисту харчових продуктів від забруднення та сторонніх домішок;
- Змінюються вимоги до планування і стану комунікацій — вентиляції, водопроводів, електро- та газопостачання, освітлення тощо;
- вимоги до безпечності води, льоду, пари, допоміжних матеріалів для переробки (обробки) харчових продуктів, предметів та матеріалів, які контактують із харчовими продуктами;
- увага приділяється чистоті поверхонь (строго регламентуються процедури прибирання, миття і дезінфекції виробничих, допоміжних і побутових приміщень та інших поверхонь);
- Значна увага приділена здоров'ю та гігієні персоналу;
- Змінюється ставлення до поводження з відходами виробництва та сміттям, їх збору та видалення з потужностей;
- контроль за шкідниками, визначення виду і запобігання їхній появі, засобам профілактики та боротьби;
- Зростають вимоги до зберігання та використання токсичних сполук і речовин;
- Запроваджуються специфікації (вимоги) до сировини та контроль за постачальниками;
- Впроваджується контроль зберігання і транспортування продуктів;
- Посилюється контроль за технологічними процесами;
- Впроваджується маркування харчових продуктів та інформування споживачів.

Гра « Намалюйте портрет» Намалюйте вірус , яким ви його уявляєте.



- Поміркуйте! Скільки бактерій зібрано на брудних руках.
- Щоб позбутися мікробів потрібно...подружитися із засобами гігієни
- Поміркуйте! Скільки бактерій зібрано на брудних руках.
- Гра « Намалюйте портрет» Намалюйте вірус , яким ви його уявляєте.
- Щоб позбутися мікробів потрібно...подружитися із засобами гігієни
- Правила догляду за шкірою, а тіло людини вкрите шкірою, крізь яку виділяється піт та жир. На ній збирається пил, бруд. Тому обов'язково слід звільнити шкіру від бруд.
- Вимиватися і руки мити треба щодня, купатися раз на тиждень. Голову також необхідно мити регулярно, використовуючи шампунь і не забувати мити вуха. Щоб не трапилась така пригода.
- Фізкультхвилинка Сонечко проснулось, потягнулось, в різні боки повернулось Стали квіти виростати ,пташки голосно вітати , стали діти танцювати , любе сонечко вітати.





Намагайтеся кожен день починати з позитиву, бо від настрою, з яким ти вступаєш у день, залежить твої успіхи.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

