

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Ірина ФІЛІМОНОВА**

**Основи дієтичного, лікувального  
та дитячого харчування.  
Дієтичні страви**

Навчально-методичний посібник

Умань  
Візаві  
2022

УДК [641.56+613.22](075.8)  
Ф53

**Рецензенти:**

*КІЛЬДЕРОВ Дмитро*, доктор пед. наук, професор, декан інженерно-педагогічного факультету НПУ ім. М.П.Драгоманова;

*РЕБЕНОК Вадим*, доктор пед. наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти та безпеки життєдіяльності Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка;

*ДУБОВА Наталія*, кандидат пед. наук, доцент кафедри професійної освіти та технологій за профілями Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Рекомендований до друку вченою радою  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,  
(протокол №4 від 25 жовтня 2022 р.)*

**Філімонова І.**

Ф53 Основи дієтичного, лікувального та дитячого харчування. Дієтичні страви: навч.-метод. посіб. / Ірина Філімонова ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань : Візаві, 2022. – 196 с.

Структура і зміст навчально-методичного посібника адаптовані до тематики лекційних та практичних занять дисципліни «Основи дієтичного, лікувального та дитячого харчування». Особливу увагу приділено основам раціонального, дієтичного та лікувального харчування, особливостям організації харчування людей, що мають різні захворювання, в закладах ресторанного господарства, а також розробці рецептур та інструкційних карток дієтичних страв.

Рекомендовано студентам спеціальності 015.37 Професійна освіта. Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології денної та заочної форми навчання.

УДК [641.56+613.22](075.8)

©Філімонова І.А., 2022

## ЗМІСТ

|  |     |
|--|-----|
| ПЕРЕДМОВА.....   | 4   |
| РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ.....  | 6   |
| § 1.1. Фізіологічні процеси харчування людини.....   | 6   |
| § 1.2. Основи дієтичного харчування.....   | 18  |
| § 1.3. Дієтичні продукти як особливий вид продуктів харчування у дієтичному раціоні.....                   | 24  |
| § 1.4. Основи раціонального харчування .....   | 33  |
| § 1.5. Нетрадиційні види харчування.....   | 51  |
| § 1.6. Культура харчування.....  | 62  |
| РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ.....  | 73  |
| § 2.1. Харчування населення як визначальний фактор здоров'я нації.....                                     | 73  |
| § 2.2. Загальна характеристика лікувального харчування.....  | 78  |
| § 2.3. Загальна характеристика дієт при різних захворюваннях.....  | 87  |
| РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ.....  | 101 |
| § 3.1. Суть та особливості харчування дітей різного віку.....  | 101 |
| § 3.2. Технологія страв та напоїв у дитячому харчуванні.....   | 109 |
| § 3.3. Аналіз харчової сировини для приготування консервів у дитячому харчуванні .....                     | 118 |
| РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ ДІЄТИЧНИХ СТРАВ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ.....                | 131 |
| § 4.1. Загальні рекомендації щодо складання меню для дієтичного, лікувального та дитячого харчування ..... | 131 |
| § 4.2. Інструкційні карти страв дієтичного, лікувального та дитячого харчування .....                      | 142 |
| ПІСЛЯМОВА.....   | 192 |
| ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....  | 194 |

## ПЕРЕДМОВА

Здоров'я нації – найважливіша проблема, що стала одним з насущних питань, яку необхідно вирішувати на державному рівні. Експерти стверджують, що здоров'я населення залежить від системи охорони здоров'я усього лише на 8-12%, тоді як 52-55% припадає на соціально-економічні та побутові умови, в тому числі і якість харчування людини.

За останні п'ятнадцять років в Україні різко збільшилася кількість захворювань і знизилася тривалість життя. Головні причини цього мають соціально-економічні корені. Гостро стоїть проблема якості харчової сировини і харчових продуктів, а також відсутність у більшості населення сучасних знань як в галузі здорового харчування, так і дієтичного. У зв'язку з цим зросла частота «хвороб цивілізації», до яких відносять карієс та хвороби роботової порожнини, атеросклероз і його наслідки, цукровий діабет, надлишкову вагу, злоякісні новоутворення, карієс зубів.

Саме популяризація дієтичного харчування, особливістю якого є його доступність усім верствам населення, може сприяти відновленню порушених функцій організму людини, посиленню лікувального ефекту лікарських препаратів, мобілізації захисних сил, попередженню загострень захворювань, підвищенню працездатності, і в загальному, поліпшенню якості життя.

Реалізація принципів дієтичного харчування повинна забезпечуватися не лише у домашньому харчуванні, але і в санаторно-лікувальних установах, школах і дитячих садочках, інтернатах, закладах ресторанного господарства. А це, в свою чергу, повинно відобразитись у посадових обов'язках керівників підприємств, головних лікарів, заступників головних лікарів по медичній частині, завідуючих виробництвом, шеф-кухарів, лікуючих лікарів, а також кухарів.

Правильне харчування важливе для життєдіяльності здорового організму, та особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань медикаменти не дають належного ефекту, якщо вони не поєднуються з відповідним лікувальним харчуванням. Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів. Основне його завдання – зняти навантаження з хворих органів та відновити порушену рівновагу в організмі під час хвороби.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі

особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв. Виключаючи з раціону окремі речовини або різко обмежуючи їх, слід зберегти при цьому смакові властивості їжі. Коли їжа смачна, вона краще перетравлюється і засвоюється організмом.

Враховуючи зміни умов існування сучасної людини, дієтхарчування повинне набувати особливого характеру. Проте, незважаючи на неухильне зростання в забезпеченні дієтхарчуванням людей, що потребують його, ця проблема ще далека від свого рішення. В спеціальні дієти вводять продукти, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють швидкому їх засвоєнню. Лікувально-профілактичне харчування сприяє захищеності організму від впливу зовнішнього середовища.

Нині окресленим питанням не приділяється достатньої уваги. У зв'язку з цим назріла необхідність в поглибленні теоретичної і практичної підготовки фахівців закладів професійної (професійно-технічної) освіти у галузі дієтичного, лікувального та дитячого харчування.

Структура і зміст посібника адаптовані до тематики лекційних та практичних занять дисципліни «Основи дієтичного, лікувального та дитячого харчування». Особливу увагу приділено основам раціонального, дієтичного та лікувального харчування, особливостям організації харчування людей, що мають різні захворювання, в закладах ресторанного господарства, розробці рецептур та інструкційних карток дієтичних страв.

## РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

### § 1.1. Фізіологічні процеси харчування людини

*План:*

1. Особливості фізіологічних процесів організму під час харчування.
2. Вплив харчування на здоров'я людини.
3. Функції їжі.
4. Компоненти їжі як надскладного чинника навколишнього середовища.

1. Особливості фізіологічних процесів організму під час харчування. Харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Харчування – складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування і засвоєння в організмі харчових речовин, які необхідні для відновлення його енергетичних витрат, забезпечення процесів побудови та відтворення клітин тіла, регуляції функцій організму.

Здоров'я молоді людини, опірність до несприятливих умов зовнішнього середовища, розумова та фізична працездатність, ефективність навчання, значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. Правильне харчування особливо велике значення має для студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Саме дієтологія – наука про харчування хворої і здорової людини. Вона базується на основі клініко-фізіологічних і біохімічних основах харчування здорової людини. Сучасна дієтологія передбачає розробку дієтичних раціонів не лише для хворих, але і для інших груп населення, які потребують певних адаптованих дієт. Такі дієти розробляються з урахуванням стану здоров'я, статі, віку, умов професійної діяльності, умов довкілля та інших чинників. Це так зване індивідуальне харчування сприятиме не лише нормальному фізичному і психічному розвитку, але і підвищенню захисних сил організму протистояти негативному впливу чинників зовнішнього середовища, а також попереджати загострення прихованих захворювань і навіть генетично запрограмованих хвороб.

Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання здорового харчування є одним з найголовніших у реалізації соціальної політики держави.

складовою частиною крові та лімфи, які транспортують поживні речовини до клітин. Відпрацьовані продукти життєдіяльності організму, розчинені у воді, відфільтровуються у нирках і у вигляді сечі виводяться з організму. Вода надходить до організму безпосередньо під час пиття, з їжею, овочами та фруктами.

Мінеральні речовини (мікроелементи та макроелементи) складають близько 5% маси тіла людини. Мікроелементи необхідні організму для побудови, розвитку і нормального функціонування кісток, зубів, крові та м'язів. Прикладом мікроелементів є кальцій, калій, натрій, фосфор, магній, сірка, хлор. Найкращим харчовим продуктом, що містить велику кількість мікроелементів у правильному співвідношенні, є молоко. Зокрема, 500 мл молока забезпечують людину необхідною кількістю кальцію.

Не дивлячись на те, що мікроелементи необхідні організму в мікродозах (міліграмах та мікрограмах), вони відіграють надзвичайно важливу роль в життєдіяльності людини. Так, для забезпечення процесу кровотворення організму потрібні сполуки заліза, які є складовою частиною гемоглобіну еритроцитів крові. Вони входять до складу яблук, баклажанів, печінки, м'яса, жовтків яєць, зелених листків (шпинату, петрушки тощо), каш (особливо гречаної). При нестачі у продуктах харчування заліза розвивається захворювання некроїв'я (анемія).

Йод необхідний для утворення гормонів щитоподібної залози. Він міститься у морських продуктах та йодованій солі.

Магній дуже важливий для нормального функціонування нервової системи. Він є у морських продуктах, гречаній крупі, жовтках яєць, молочних продуктах, висівках зернових культур.

Макроелементи представлені вітамінами, джерелами яких є продукти харчування рослинного походження. Найбільш дефіцитними є вітаміни С, В1, В2, РР. Для підвищення вітамінної цінності дієтичних страв необхідно ширше використовувати багаті джерела вітамінів – шипшину, листові овочі, свіжі фрукти, ягоди. Необхідно використовувати чорну смородину, протерту з цукром, вітамінізовані кондитерські вироби і полівітамінні драже.

Вітаміни необхідні для регуляції життєдіяльності людини. Вони входять до складу ферментів і беруть участь в обміні речовин. Недостатність вітамінів (гіповітаміноз) призводить до розладу здоров'я та різноманітних захворювань.

Вітаміни поділяють на водо- і жиророзчинні. До водорозчинних належать вітаміни С, В, Р і РР, до жиророзчинних – вітаміни А, D, Е, К.

Виокремлюють також групу вітаміноподібних речовин, до яких належать холін, інозит, вітамін U, карнітин, оротова, пангамова (вітамін B12) і параамінобензойна кислоти, вітамін F. Вітаміни є майже в усіх продуктах, окрім штучних напоїв, цукерок, жувальних гумок.

Як бачимо, з їжею людина отримує необхідні для функціонування організму речовини, які він засвоює у процесі травлення. Втім, разом з корисними, до організму потрапляють речовини, що мають інші характеристики, зокрема:

- харчові добавки;
- речовини довкілля, що спричиняють шкідливу дію (контамінанти);
- природні компоненти їжі, що спричиняють шкідливу дію;
- звичайні компоненти в надзвичайно великих кількостях;
- незвичайні компоненти із нових джерел сировини;
- компоненти і вираженою фармакологічною активністю;
- токсичні компоненти.

Велика роль в дієтичному харчуванні відводиться органолептичним властивостям їжі, оскільки апетит у хворої людини нерідко понижений. Для покращення дієтичних страв використовують різні харчові добавки. Так, з метою присмачення їжі, що не містить солі, слід використовувати овочеві і фруктові соки, кисло-солодкі соуси, чорнослив. Широкого поширення в дієтології набувають замітники кухарської солі, наприклад, санасол, який не містить натрію. При цукровому діабеті і ожирінні замість цукру використовується сорбіт і ксиліт. Такі замітники цукру мають виражену жовчогінну дію. Перспективним є використання і деяких нехарчових добавок, наприклад, водорозчинних похідних клітковини. Ці препарати нешкідливі, некалорійні. Завдяки цим якостям вони значно збільшують об'єм їжі, що створює в шлунку відчуття насичення. Вони характеризуються також і послаблювальною дією, що підвищує виведення шлаків з організму.

#### *Контрольні запитання:*

1. Охарактеризуйте вплив харчування на життя і здоров'я людини.
2. Які є види харчування? Опишіть їх.
3. Назвіть нетрадиційні види харчування.
4. Які особливості лактовегетаріанства?
5. Які проблеми можуть виникати у людей, що притримуються принципів вітаріанізму?
6. Які компоненти їжі ви знаєте?
7. Які харчові продукти є джерелом повноцінних білків, ліпідів, вуглеводів?



## **§ 1.2. Основи дієтичного харчування**

*План:*

1. Суть та призначення дієтичного харчування.
2. Індивідуалізація харчування.
3. Особливості організації дієтичного харчування в закладах ресторанного господарства та громадського харчування.

1. Суть та призначення дієтичного харчування. Дієтичне харчування – це застосування з лікувальною або профілактичною метою спеціальних харчових раціонів і режимів харчування (дієт) для хворих людей. Під дієтичним харчуванням розуміють головним чином харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням, наприклад, харчування в санаторіях-профілакторіях. Головна мета дієтичного харчування – вторинна профілактика рецидивів і прогресування хронічних захворювань.

Лікувальне харчування розглядається як метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних, особливо за умов перебування хворих у лікарні.

Метаболічні принципи використання лікувального ефекту їжі розроблені на основі концепції збалансованого харчування, закономірностей асиміляції нутрієнтів у нормі та при хворобах. Ці принципи базуються на адаптації хімічного складу та енергетичної цінності дієти, технології виробництва страв та режиму харчування до порушених хворобою ензиматичних систем.

Головною при цьому є фізіологічна потреба людини у харчових речовинах та енергії, яка відповідає статі, віку, вазі тіла, рівню енерговитрат, клімато-географічним умовам проживання, а також особистим звичкам та національним особливостям харчування.

Таким чином, у лікувальних дієтах в рекомендовану для здорових людей збалансованість харчових речовин вносять корективи. Наприклад, у разі хронічної ниркової недостатності у дієтах зменшують кількість білка з урахуванням ступеня порушення функції нирок. Однак обмеження білка має межі, оскільки раціон повинен забезпечити хоча б мінімальну потребу у незамінних амінокислотах, щоб не виникла білкова недостатність. Крім того, раціон має задовольняти потребу хворого в енергії за рахунок вуглеводів і жирів, а також у вітамінах, мінеральних речовинах, незамінних жирних кислотах, харчових волокнах. У разі розвитку деяких захворювань необхідно компенсувати харчові речовини, які втрачаються

У дієтичному харчуванні слід суворо додержуватись правил санітарії й гігієни. Дуже важливо, щоб меню певної дієти було різноманітним, а страви мали привабливий вигляд і збуджували апетит.

Дієтичні раціони повинні бути диференційовані не тільки залежно від характеру порушень обміну речовин та функцій організму, але й від умов трудової діяльності.

*Контрольні запитання:*

1. Опишіть суть та призначення дієтичного харчування.
2. В чому полягає індивідуалізація харчування?
3. Які способи теплової обробки використовують для приготування дієтичних страв?
4. У чому полягає особливість приготування страв способом механічного щадіння?
5. Які специфічні технології приготування страв використовують при хімічному щадінні?
6. Які особливості лікувально-профілактичного харчування на промислових підприємствах?
7. Які вимоги до посуду та виробничого обладнання для приготування дієтичних страв?
8. Від чого залежать дієтичні раціони?

**§ 1.3. Дієтичні продукти як особливий вид продуктів харчування у дієтичному раціоні**

*План:*

1. Асортимент дієтичних продуктів.
2. Технологія приготування страв з дієтичних продуктів.
3. Дієтичне харчування за кордоном.

1. Асортимент дієтичних продуктів. Дієтичні продукти – це спеціалізовані продукти, які замінюють у харчуванні хворих традиційні продукти і відрізняються від них хімічним складом та (або) фізичними властивостями.

Дієтичні продукти поділяють на 7 груп:

1. Харчові продукти, які забезпечують механічне та хімічне оберігання органів травлення. До цієї групи належать подрібнені крупи, гомогенізовані овочеві та фруктові консерви, консерви без спецій і прянощів, хлібні вироби із зменшеною кислотністю тощо.

2. Харчові продукти з малим вмістом натрію (безсольові). До цієї групи належать хліб та сухарі без солі (ахлоридні), продукти із заміниками кухонної солі (для хворих на гіпертонічну хворобу і з порушенням кровообігу).

3. Харчові продукти із зменшеною кількістю білка (безбілкові) та з вилученням окремих білків та амінокислот. До цієї групи належать замітники хліба, макаронних виробів та круп, вироблені з різних видів крохмалю і які не містять білків. Крім того, до цієї групи відносять також продукти для хворих на окремі ензимопатії, які не містять білка пшениці глютену або амінокислоти фенілаланіну. Хліб з набряклим крохмалем використовують для лікування ниркової недостатності.

4. Харчові продукти із зміненим вуглеводним компонентом. Це найбільша група дієтичних продуктів, до якої належать харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів, безлактозні молочні продукти; продукти, в яких цукор замінений цукрозамінниками, а також самі цукрозамінники (сахарин, ксиліт, сорбіт, фруктоза, аспартам, ацесульфам та ін.). Харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів та із заміниками цукру використовують при лікуванні хворих на ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби. Безлактозні молочні продукти призначають хворим на недостатність ферменту лактази (алактазія).

У США також існує дуже проста система харчування хворих. Як і в Німеччині, більшість хворих одержує основну дієту, яка має три варіанти: полегшена, м'яка, рідка. Від основної дієти полегшена відрізняється способом приготування страв (тільки варена їжа). Полегшена дієта призначається хворим, які видужують. М'яка дієта складається з рідких і напіврідких страв і призначається в післяопераційний період, при значному загостренні шлунково-кишкових захворювань, а також ослабленим хворим. Спеціальні дієти використовують при непереносимості окремих харчових речовин, ожирінні тощо. Для індивідуалізації харчування використовується основна дієта, в яку вносяться доповнення та зміни за таблицею еквівалентної заміни продуктів.

*Контрольні запитання:*

1. В чому полягає суть дієтичного харчування?
2. Охарактеризуйте принципи дієтичного харчування.
3. В чому полягає відмінність дієтичних продуктів від звичайних?
4. Які особливості технологічного процесу приготування дієтичних страв?
5. Які особливості дієтичного харчування у країнах Європи?
6. Які особливості організації дієтичного харчування у Німеччині?

7. Які особливості, переваги і недоліки має дієтичне харчування в США?
8. Яка організація дієтичного харчування, на вашу думку, є найоптимальнішою? Обґрунтуйте своє бачення.
9. Охарактеризуйте позитивний і негативний вплив на організм кави.

#### **§ 1.4. Основи раціонального харчування**

*План:*

1. Суть та принципи раціонального харчування.
2. Особливості режиму харчування здорових людей різного віку та способу життя.
3. Особливості харчування людей розумової праці та студентів.
4. Особливості харчування людей літнього та похилого віку.
5. Загальні рекомендації харчування спортсменів.
6. Особливості харчування людей, зайнятих фізичною працею.

1. Суть та принципи раціонального харчування. Основу дієтичного (лікувального) харчування становить раціональне. У чому сутність раціонального харчування? Насамперед у збалансованості між надходженням і витратами, між компонентами їжі (вуглеводами, білками та жирами), у послідовності вживання різних страв та їхньому поєднанні, у роздільному прийомі несумісних продуктів.

Найкраще харчуватися «природними» для кожної місцевості продуктами. Якщо вживати у їжу різні рослини, які ростуть у місцевості, де проживає людина, то її організм ні в чому не відчує недоліків. Продукти харчування потрібно вживати не тільки за місцем проживання, а й за часом.

Овочі потрібно вживати за сезоном і вони мають бути вирощеними у найближчій місцевості, тому що їжа рослинного чи тваринного походження – це частина біологічного оточення людини. І правильний вибір продуктів харчування допомагає людині жити у гармонії із довкіллям.

Раціональне харчування («ratio» – розумний) – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Воно передбачає своєчасне постачання організму смачною та корисною їжею, що містить поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- та мікроелементи, які людина повинна отримувати в оптимальній для організму кількості та в певних співвідношеннях, що забезпечує нормальне функціонування усіх систем та органів.

Одночасно в харчуванні повинна бути збільшена кількість жирів, однак у відносно меншій кількості, ніж вуглеводів. Це зумовлено особливостями їхнього обміну в організмі при інтенсивній м'язовій роботі: розщеплення вуглеводів із вивільненням енергії відбувається легше, ніж жирів, а проміжні продукти їхнього розпаду нетоксичні (в основному молочна кислота) та легко утилізуються. При окисненні жирів із проміжних продуктів утворюються ацетонові тіла, які під час накопичення мають токсичний ефект. Співвідношення білків, жирів, вуглеводів за енергетичною цінністю повинно складати (%) 11:25:64. Відносне зниження частки білків у раціоні при важкій фізичній праці пов'язано з великим навантаженням на органи, які беруть участь у розщепленні цих речовин та виведенні продуктів обміну (печінка, нирки).

Разом з тим рекомендована кількість білків у раціоні – 96–107 г цілком покриває потреби організму в ньому. Під час виконання фізичної роботи за зниженої температури середовища зміни метаболізму такі, що більш доцільний ліпідно-білковий тип харчування, а під час праці, що потребує нервово-емоційного напруження (оператори) і у нагріваючих умовах – вуглеводно-білковий.

При напруженій фізичній праці значно зростає потовиділення, що веде до втрат із потом водорозчинних вітамінів та мінеральних речовин. Необхідно частіше вживати в якості джерел ненасичених жирних кислот та вітаміну Е лосось, скумбрію, сардини, оселедець, тунець. Для тамування спраги рекомендують газовану, підкислену, підсолену воду, молочнокислі напої.

У зв'язку з тим, що важка фізична праця викликає гальмування травної системи, основне за енергетичною цінністю приймання їжі повинно здійснюватися через 1–2 години після закінчення роботи, а під час обідньої перерви потрібно вживати легкозасвоювані страви та продукти.

При роботі в нічну зміну перед початком роботи (вдома) робітник повинен з'їсти їжу, що за часом приймання відповідає вечері, а за складом – сніданку, тобто вона повинна забезпечувати 25–30% добової калорійності. У нічний час активність травної системи знижується, через що в меню цього приймання їжі слід вводити легкозасвоювані та малокалорійні страви та вироби, в тому числі ½ порції першої страви (бульйону), гарячу другу страву (із січеного м'яса, риби) краще зі складним або овочевим гарніром. Необхідними є тонізуючі напої.

Нічне приймання їжі повинно містити 20% добової енергетичної цінності. Вранці, після закінчення роботи, вживається сніданок, що за складом відповідає вечері, тобто містить 20% добової калорійності. У меню вводять страви, які не

потребують для свого перетравлювання тривалого часу та не перешкоджають відпочинку нервової та травної систем під час майбутнього сну. Після сну пропонується основний прийом їжі – обід, який є джерелом 35–40% енергетичної цінності денного раціону.

#### *Контрольні запитання*

1. Розкрийте суть раціонального харчування.
2. Назвіть принципи раціонального харчування.
3. Опишіть вимоги до харчового раціону.
4. Охарактеризуйте значення умов харчування.
5. Опишіть особливості харчування людей літнього та похилого віку.
6. Які рекомендації до харчування спортсменів?
7. В чому полягають особливості харчування людей, зайнятих важкою фізичною працею?

### **§ 1.5. Нетрадиційні види харчування**

#### *План:*

1. Вегетаріанство та його види.
2. Сучасні нетрадиційні види харчування: за групами крові, роздільне харчування, сиродіння.
3. Піст та голодування.
4. Переваги і недоліки нетрадиційних видів харчування для здоров'я людини.

1. Принципи нетрадиційного харчування. Нині існує безліч видів нетрадиційного харчування, втім лідируючі позиції уже понад 50 років поспіль займає вегетаріанство. В чому ж його секрет? Чому майже 15% населення планети є прихильниками цього способу не тільки харчування, але й самого життя?

Вегетаріанство – загальна назва системи харчування, яка виключає або обмежує вживання продуктів тваринницького походження. Цей термін походить від латинського слова «вегетаріус» – рослинний. Ідея вегетаріанства стара як світ, але користь від нього пропагується тільки в останні десятиліття. Основний принцип вегетаріанців: «Я нікого не їм». Прибічники вегетаріанства з медичних причин вважають, що таке харчування найбільш адекватне організмові людини, воно забезпечує здоров'я, профілактику хвороб та активне довголіття. До вегетаріанської дієти люди переходять поступово, протягом 8–10 років, спочатку виключаючи з харчування червоне м'ясо, потім біле, потім рибу, а вже після цього

– молоко і яйця. Наука про харчування оцінює вегетаріанство з урахуванням його виду, відповідності фізіологічним потребам різних груп населення, наявності тих або інших захворювань.

Лікувальне голодування нормалізує роботу внутрішніх органів, сприяючи їх омолодженню і відновленню, загострює логічний розум і заспокоює емоції.

4. Недоліки нетрадиційних видів харчування. У харчовому раціоні суворих вегетаріанців має місце дефіцит повноцінних білків, вітамінів В2, В12, А і D. Вміст кальцію, заліза, цинку і міді у продуктах рослинного походження кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх з рослинної їжі низька. У дітей, які тривало перебувають на рослинній дієті частіше спостерігається відставання у фізичному розвитку, зростає ризик виникнення рахіту, анемії. Також веганство не може забезпечити підвищену потребу в легкозасвоюваному кальції у літніх людей, коли на фоні дефіциту вітаміну D зростає ризик розвитку остеопорозу.

Однак, у випадку хвороби пристосувальні можливості організму можуть виявитися недостатніми, а в разі деяких захворювань підвищується потреба в повноцінному білку, яку не може забезпечити суто рослинна їжа.

У раціоні лакто-вегетаріанців та лакто-ово вегетаріанців на відміну від веганів менший дефіцит вітаміну В12, заліза, частково міді та цинку, але молоко та молочнокислі продукти повністю не задовольняють потреби організму в цих нутрієнтах. До того ж, деякі молочні продукти та яйця можуть бути більшим джерелом жирів, насичених жирних кислот і холестерину, ніж м'ясні продукти. Загалом, лакто-вегетаріанство і лакто-ово вегетаріанство не протирічають основним принципам раціонального харчування. Молочно-рослинна спрямованість харчування є доцільною для літніх людей. У разі деяких захворювань (подагра, печінкова енцефалопатія, ниркова недостатність) на короткий або тривалий термін обмежують чи виключають з раціону м'ясо тварин і птиці, рибу. Вегетаріанська спрямованість харчування, що не виключає споживання деяких продуктів тваринного походження (нежирні молочнокислі продукти, перепелині яйця, продукти бджільництва) рекомендується при атеросклерозі, ожирінні, подагрі.

*Контрольні запитання:*

1. Опишіть суть та основні принципи вегетаріанського харчування.
2. Опишіть спільні та відмінні риси вегетаріанства та сиров'їдіння.
3. У чому полягає суть роздільного харчування?
4. Чи доречна в сучасних умовах, на вашу думку, система харчування за групами крові?

5. Які рекомендації з харчування стосуються людей, що мають першу групу крові?
6. Яких продуктів слід уникати людям, що мають другу групу крові?
7. Які продукти слід з обережністю вживати людям з третьою групою крові?
8. Чи варто обирати систему харчування за групами крові при порушенні роботи певних органів? Чому?
9. Охарактеризуйте суть та особливості посту.
10. У чому принципові розбіжності посту від вегетаріанства?
11. За яких умов не варто притримуватись посту?
12. Чи доречно притримуватись посту людям, що мають певні захворювання?
13. Які особливості лікувального голодування?
14. Які рекомендації щодо лікувального голодування наводять лікарі?

## **§ 1.6. Культура харчування**

*План:*

1. Суть та принципи культури харчування.
2. Історичні аспекти харчування.
3. Апетит як провідний фактор здорового харчування.

1. Суть та принципи культури харчування. Культура харчування – це не тільки відомості про поведження за столом та правила подачі страв й прийому їжі, це і знання основ правильного харчування та правильний і раціональний підхід до вибору продуктів. Також це знання про властивості та особливості продуктів та вміння їх правильно готувати. Тобто, це дуже широкий спектр відомостей про підготовку, вибір та прийом їжі.

Культура харчування – це те, як ми вживаємо їжу (при яких обставинах, де, з якими емоціями, з ким), як ми ставимося до самої їжі, як це все на нас впливає і що прагнемо від неї отримати.

Насамперед, людина повинна харчуватись для задоволення потреб організму в поживних речовинах (білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях та вітамінах). Ще дуже давно людина зрозуміла, що їжа може задовольнити не тільки органічні потреба, а й естетичні, тому вона стала активно шукати нові смаки, експериментувати зі смаковими поєднаннями і все це для того, щоб потішити рецептори й отримати естетичне задоволення.



Людина – єдина істота на Землі, котра споживає їжу для задоволення. Сьогодні, беручи до уваги факт технічного та економічного прогресу, задовольнити свої естетичні потреби в їжі досить легко. Інколи це має негативні наслідки та призводить до проблем зі здоров'ям, оскільки, задовольняючи свої невіршені матеріальні чи духовні потреби, людина за допомогою їжі створює ілюзію психологічного комфорту. Такі ілюзорні уявлення про задоволення призводять до набору зайвої ваги, зниження імунітету, зниження здатності організму до адаптації.

Упродовж всієї історії людство активно розвивало систему харчування в цілому і зокрема її морально-естетичну сторону. Так століттями склалися основоположні принципи культури харчування, а саме:

- дотримання традицій національної кухні;
- дотримання режиму харчування, що містить три повноцінних прийоми їжі (сніданок, обід і вечерю) та дозволяє незначні перекуси;
- дотримання норм та визначених об'ємів їжі. Відчуття насичення настає через 10-15 хв після наповнення шлунку, а отже, треба вміти вчасно зупинитись і дотримуватись рекомендованих норм споживання їжі;
- надання переваги стравам, що пройшли найменшу кількість технологічних прийомів приготування, а також вибір варених та запечених страв, зведення до мінімуму вживання копчених, солених, маринованих продуктів, смажених страв;
- вживання достатньої кількості води, соків, помірність у вживанні чорного та зеленого чаю, кави та алкоголю.

2. Історичні аспекти харчування. Медична наука середньовіччя мала значний вплив на здоров'я і харчування представників буржуазії та вищих класів. Дієта, фізичні вправи, відповідна соціальна поведінка і рекомендовані лікарські засоби – це шлях до міцного здоров'я. Вважалося, що різні види їжі мали свої властивості і по-різному впливали на здоров'я людини. Всі продукти харчування класифікувалися на «гарячі», «холодні», «вологі» і «сухі», відповідно до чотирьох рідин організму згідно з теорією Галена, яка домінувала в медичній науці від пізньої античності до XIX ст.

Середньовічні вчені вважали, що травлення людини схоже на процес приготування їжі. Обробка їжі в шлунку бачилась як продовження приготування їжі, яке розпочав кухар. Для того, щоб їжа «приготувалася», а поживні речовини засвоїлися, важливо, щоб шлунок наповнився у визначений спосіб. Легкозасвоювана їжа споживалася першою, а потім поступово переходили до

ситніших страв. Якщо такий режим не дотримувався, то вважалося, що важка їжа опуститься на дно шлунку, заблокує травний канал і їжа перетравлюватиметься дуже повільно, що спричинить гниття тіла і зробить рідини у шлунку поганими. Крім того, вкрай важливо, щоб їжа з різними властивостями не змішувалася.

*Контрольні запитання:*

1. У чому полягає суть та призначення культури харчування?
2. Опишіть принципи культури харчування.
3. Якими принципами культури харчування ви користуєтесь в повсякденному житті?
4. Охарактеризуйте основні історичні аспекти харчування.
5. Що таке апетит? Який механізм його виникнення?
6. Назвіть основні фактори, що сприяють та перешкоджають здоровому апетиту.
7. Що таке добрий і поганий апетит?
8. Які рекомендації щодо нормалізації апетиту ви знаєте?
9. Які продукти допомагають налагодити апетит?
10. Які продукти можуть знижувати апетит?
11. В чому різниця між апетитом і голодом?
12. Як уникнути переїдання? Наведіть приклади.
13. Які фактори не сприяють засвоєнню їжі? Чому?
14. Які є способи попередити переїдання?
15. Які причини втрати апетиту?
14. Які є шляхи відновлення апетиту при емоційному неспокої?
15. Які продукти допомагають налагодити харчування при втраті апетиту?
16. Яким стравам треба надавати перевагу у процесі відновлення апетиту?
17. Яке значення має вода при порушеннях апетиту?
18. Коли варто вживати чай, каву та інші напої, щоб не порушити нормальну систему харчування?
19. За яких умов організм переходить на ендогенне харчування?
20. Які вікові особливості сприяють виробленню правильних звичок у харчуванні?
21. Які звички, на вашу думку, можуть спричинити проблеми зі здоров'ям у

## РОЗДІЛ 2.

### ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

#### **§ 2.1. Харчування населення як визначальний фактор здоров'я нації**

*План:*

1. Загальний стан системи харчування в Україні та за кордоном.
2. Вплив харчування на стан популяційного здоров'я.

1. Загальний стан системи харчування в Україні та за кордоном. В сучасних реаліях першою і найважливішою проблемою системи громадського здоров'я України визначено тягар хронічних неінфекційних захворювань (діабет, рак, серцево-судинні захворювання, хронічні хвороби органів дихання), які зумовлюють понад 2/3 загальної захворюваності та близько 86% смертей в Україні. Про це свідчать висока (удвічі вища, ніж у країнах Європейського Союзу) смертність, низька тривалість життя (розрив з ЄС понад 10 років), найвищі в Європі темпи депопуляції та стрімке старіння.

Впливати на здоров'я населення можна лише спільними зусиллями держави, громадськості та індивідуальної особистості. Але в широкому розумінні найбільший вклад можна зробити через інвестиції в нього часу, грошей і засобів. Такими засобами слід вважати фізичну активність, спосіб життя, екологію життя та раціональне харчування.

Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами :

- забезпечення росту та розвитку молодого покоління;
- формування високого рівня здоров'я;
- відновлення працездатності;
- збільшення тривалості життя;
- поліпшення якості життя;
- зменшення рівня аліментарних захворювань;
- захист населення від надходження в організм людини контамінантів аліментарним шляхом;
- прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань.

Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що харчування міняється з часом під впливом чисельних факторів і складної взаємодії. Дохід, ціни на продукти харчування (які здійснюють вплив на наявність і цінову доступність здорових продуктів), індивідуальні смаки та релігійні переконання, культурні

традиції, а також географічні, екологічні, соціальні та економічні фактори – все це знаходиться в складній взаємодії і формує індивідуальні моделі харчування.

Тому для створення сприятливих умов для здорового харчування, включаючи продовольчі системи, що сприяють різноманітному, збалансованому та здоровому харчуванню, потрібна участь багатьох секторів та зацікавлених сторін, у тому числі уряду, громадськості та приватного сектора. Нераціональне харчування може призвести до аліментарних захворювань, пов'язаних з повним голодом чи частковим недоїданням. Це, в свою чергу, викликає нутрієнтну недостатність або надлишок деяких компонентів їжі. Сурогатні, фальсифіковані, консервовані продукти, концентрати та продукти, які містять контамінанти (синтетичні барвники, стабілізатори, емульгатори та ксенобіотики) часто зумовлюють харчову алергію чи ідіосинкразію, психогенну харчову несприйнятливність.

#### *Контрольні запитання:*

1. Охарактеризуйте загальний стан системи харчування в Україні та за кордоном.
2. Що таке аліментарні хвороби? З чим пов'язаний їх вплив на організм людей?
3. Які заходи для створення сприятливих для здоров'я умов пропонує ВООЗ?
4. Яким шляхом можна стимулювати попит населення на здорові продукти харчування?
5. Охарактеризуйте вплив харчування на стан популяційного здоров'я
6. Який вплив на загальний стан населення має неповноцінне харчування?

## **§ 2.2. Загальна характеристика лікувального харчування**

### *План:*

1. Особливості лікувальних дієт при різних захворюваннях
2. Лікувальне харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту
3. Лікувальне харчування при захворюваннях печінки та жовчного міхура
4. Лікувальне харчування при захворюваннях нирок
5. Лікувальне харчування при надмірній вазі та ожирінні
6. Лікувальне харчування при захворюванні на цукровий діабет
7. Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи
8. Лікувальне харчування при захворюваннях ендокринної системи

1. Особливості технології приготування страв при лікувальному харчуванні. Лікувальне харчування передбачає вживання спеціально приготовлених страв з визначених термічно оброблених продуктів харчування та у відповідній кількості.

На сьогоднішній день, у європейських країнах існують три види дієт: основна (стаціонарна), лікувальна та спеціальна дієти. Основна дієта призначається при відсутності необхідності в спеціальному лікувальному харчуванні. Ця дієта побудована на принципах раціонального харчування, та її призначають більшості пацієнтів, які знаходяться в лікарні. Дієта фізіологічно повноцінна: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи 400–450 г, енергія 2700–3000 ккал з підвищеним вмістом вітамінів, обмежують лише важкоперетравлювані та гострі продукти. Не рекомендується переїдати, зловживати спиртними напоями, нерегулярно вживати їжу.

При складанні меню харчового раціону враховують кліматичні умови, характер роботи, а також індивідуальні звички.

Існують чотири лікувальні дієти: дві – для лікування гастроентерологічних хворих, дві – для лікування обміну речовин (розширені та суворі дієти). Спеціальні дієти призначаються рідко. Вони потребують особливих підходів та спеціалізованих дієтичних продуктів (лактозна непереносимість, недостатність нирок, підвищений рівень ліпідів у крові та ін.).

Оскільки останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання, то для їх лікування застосовують так звані гіпоалергенні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, що викликають реакції з вживаними продуктами. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, яке дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування.

Штучне харчування. Існують такі хворобливі стани, при яких доводиться тимчасово зовсім припинити вживання їжі звичайним шляхом, і тому для підтримання сил хворого застосовується штучне харчування. Це буває при різкому затрудненні ковтання (у деяких випадках при гострих запаленнях і травмах ротової порожнини, при багаторазовому блюванні, при коматозних станах, при деяких психічних станах, через відмову від їжі тощо). Штучне харчування буває двох видів: внутрішньокишкове (ентеральне) та позакишкове (парентеральне). Штучне харчування часто використовують у комплексному лікуванні післяопераційних хворих, спрямоване воно на корекцію обміну речовин.

2. Лікувальне харчування при захворюваннях шлунку з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки.

Рекомендовано: харчові продукти та страви, які не мають сильної сокогінної дії і не містять грубої рослинної клітковини, а саме – білі сухарі, сухий бісквіт, супи з макаронними виробами, супи пюре зі свіжих овочів (крім капусти), нежирна яловичина, телятина, кролятина, курятина у вигляді парових котлет, рулетів та фрикадельок, масло вершкове несолоне, олія, свіже молоко, одноденний кефір, паровий яєчний омлет, овочі (кабачки, морква, буряки, зелений горошок, зелена квасоля, листяний салат).

Не рекомендовано: прянощі, продукти зі значною кількістю солі, свіжий хліб, м'ясні й рибні бульйони, алкогольні напої, обмежують сметану, круто зварені та смажені яйця, цибулю, часник, гриби, малину, порічки, шоколад, виноградний сік, квас. Страви готують у відвареному, паровому та протертому вигляді. Дієта фізіологічно повноцінна, містить 100 г білків, 100 г жирів, 400–500 г вуглеводів, 3000–3200 ккал.

Рекомендовано: різноманітні харчові продукти та страви в подрібненому вигляді, які не містять грубої рослинної клітковини, а саме: бульйони міцні рибні, м'ясні, міцні овочеві відвари, протерті борщі, супи з крупами, страви з нежирних сортів яловичини, телятини, кролятини, птиці, смажені без грубої кірочки, соуси (м'ясні, рибні, томатні, сметанні), пюре з картоплі, моркви, капусти, кабачків, баклажанів, буряків, свіжий сир, некисла сметана, кефір, омлети, приготовані на парі, масло вершкове, олія, варені протерті ягоди солодких сортів, варення і мед.

Не рекомендовано: гострі, жирні і копчені страви, сало, жирні сорти м'яса, птиці (баранина, гусятина, качатина), свіже молоко, сметану, вершки, свіжий хліб, здобу, супи (молочний, квасолевий, гороховий, окрошку), яйця круто зварені, цибулю, часник, гриби, сирі овочі (редиска, огірки, горох, квасоля), чорниці, айва, шоколад, какао, чай, кава, спиртні напої. Дієта повноцінна, містить 100 г білків, дозволяє помірне обмеження жирів (80-90 г), нормальна кількість вуглеводів (400-450 г) та солі, 3000-3200 ккал, підвищена кількість вітаміну С (100 мг) та нікотинової кислоти (30-45 мг), вітаміну В1 та В2 (до 4–6 мг).

Завдяки великому обсягу рослинна клітковина забезпечує почуття насиченості за малої енергетичної цінності раціону. Білки слід вживати у достатній кількості, адже вони сприяють підвищенню обміну речовин. Рекомендується обмежити вживання солі та води, слід збагачувати раціон аскорбіновою кислотою.

### *Контрольні запитання*

1. Опишіть особливості лікувальних дієт при різних захворюваннях
2. Які вимоги до лікувального харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту?
3. В чому полягають особливості харчування людей, що мають захворювання печінки та жовчного міхура?
4. Які вимоги до лікувального харчування при захворюваннях нирок?
5. Яких продуктів треба уникати людям, що страждають від надмірної ваги та ожиріння?

### **§ 2.3. Загальна характеристика дієт при різних захворюваннях**

*План:*

1. Вимоги до побудови раціонів дієтичного харчування.
2. Номерні системи дієт

1. Вимоги до побудови раціонів дієтичного харчування.

Для хворих, які страждають на хронічні захворювання, коли потрібне тривале дотримання дієтичного режиму, слід завжди забезпечувати достатнє введення всіх нутрієнтів: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Із харчовим раціоном повинна поступати достатня кількість білку і вітамінів, тому що дефіцит цих нутрієнтів особливо негативно позначається на відновних процесах. Нижня межа норми білку 1 г на 1 кг маси тіла.

Калорійність раціону повинна забезпечувати потреби хворого з урахуванням віку, статі, загального стану людини, особливостей хвороби та загального режиму, встановленого йому особисто. У раціон хворого необхідно включати продукти, багаті на харчові волокна (овочі, плоди, зернові, пшеничні висівки). Для забезпечення організму хворого мінеральними речовинами, у тому числі мікроелементами, та вітамінами, в дієтичні раціони слід вводити свіжі плоди, ягоди, овочі, зелень і інші продукти.

Необхідно також використовувати вітаміни у вигляді препаратів. На хімічний склад дієтичних страв впливає спосіб кулінарної обробки. Важливе значення у дієтичному харчуванні має дотримання режиму харчування. Необхідно як мінімум 4-разове харчування. При захворюваннях шлунка, серцево-судинної системи, ожирінні необхідно 5-6-разове харчування.

Дозволяються всі способи обробки їжі. Хімічний склад. Білків – 80-100 г (60% – тваринного походження), жирів – 80-100 г (25% – рослинного

походження), вуглеводів – 400-450 г (в тому числі 25 % – цукру). Вітамінів: β-каротину – 10,0 мг, тіаміну – 2,4 мг, рибофлавіну – 2,8 мг, нікотинової кислоти – 20,0 мг, аскорбінової кислоти – 150,0 мг. Мінеральних речовин: натрію – 5,6 г, калію – 4,3 г, кальцію – 2,2 г, магнію – 0,6 г, фосфору – 2,0 г, заліза – 40,0 мг, кухонної солі – 12,0-15,0 г. Вільної рідини – 2 л і більше. Маса добового раціону 3,0 кг. Енергетична цінність 2650-3100 ккал. Режим харчування: 4 рази на день.

Останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання. Для їх лікування застосовують так звані гіпоалергічні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, які викликають реакції з ними. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, що дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування.

#### *Контрольні запитання:*

1. Які основні принципи дієтотерапії?
2. Як забезпечити збалансованість складу лікувальних дієт?
3. Яка особливість лікувальних дієт, що рекомендуються для хворих з виразкою шлунка?
4. Які існують спеціалізовані продукти лікувального харчування?
5. Які методи щадіння хворого органу існують і як їх забезпечити?
6. Дайте характеристику дієті №2.
7. Які особливості дієти, що рекомендується при захворюваннях печінки та жовчного міхура?
8. Які особливості харчування при подагрі?
9. Яким повинно бути харчування при захворюваннях нирок?
10. Дайте характеристику дієті №8 і №9.
11. Дайте характеристику дієті №11 і №13.
12. Які особливості харчування людей, що мають захворювання серцево-судинної системи?
13. Які продукти варто додати до свого раціону людям, що мають проблеми з опорно-руховим апаратом?
14. Які особливості дієтичного харчування при сезонних захворюваннях?
15. Які продукти варто додати до раціону людям, що страждають від інфекційних захворювань?



## РОЗДІЛ 3

### ОСНОВИ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

#### § 3.1. Суть та особливості харчування дітей різного віку

*План:*

1. Суть та особливості харчування дітей різного віку.
2. Харчування малюків та дітей шкільного віку.
3. Харчування підлітків та студентів.
4. Вимоги до органолептичних показників якості кулінарної продукції для дитячого харчування.

1. Суть та особливості харчування дітей різного віку.

Для зростаючого організму надзвичайно важливо раціональне харчування. Воно повинно забезпечувати надходження в організм таких харчових речовин, які становлять основу формування нових клітин, різних органів і тканин, відшкодовують енергетичні витрати організму, сприяють нормальному фізичному та нервово-психічному розвитку дітей, підвищують опірність організму до інфекційних захворювань, покращують працездатність і витривалість.

Під раціональним харчуванням слід розуміти харчування, що забезпечує організм необхідними для його гармонійного росту і розвитку енергією та харчовими речовинами в правильному (якісному) співвідношенні і достатній кількості.

Раціональне харчування дітей має бути побудованим на основі принципу збалансованості:

1) надходження в організм основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, води тощо) повинно точно відповідати потребам дитячого організму;

2) слід дотримуватися оптимального співвідношення між незамінними поживними речовинами (амінокислоти, ненасичені жирні кислоти тощо) і замінними;

3) характер їжі, що надходить, має відповідати ферментативним можливостям дитячого організму.

Харчування за своєю кількістю та якістю, режимом повинно повністю відповідати віковій дітей, статевим відмінностям, особливостям фізичного і розумового навантаження. Також необхідно враховувати і те, що зростаючий організм чутливий не тільки до дефіциту, а й до надлишку харчових речовин.

Життєдіяльність організму дитини пов'язана з безперервними витратами енергії і речовин, що входять до складу тканин тіла. У зростаючому організмі обмін речовин протікає особливо інтенсивно і, як правило, з деякою перевагою процесів асиміляції (синтезу необхідних для життєдіяльності організму речовин). У дітей величина основного обміну речовин в 1-2 рази вище, ніж у дорослої людини. Крім того, у дитини своєрідні співвідношення між поверхнею тіла і його масою, через що на одиницю поверхні тіла припадає більша втрата тепла, ніж у дорослих. Значна витрата енергії обумовлюється також великою рухливістю дітей.

Весь період дитинства умовно ділять на шість вікових періодів:

- новонародженості (до 1 місяця),
- грудного віку (до 1 року),
- переддошкільного (від одного року до трьох років),
- дошкільного віку (від чотирьох до шести років)
- шкільного віку (від семи до сімнадцяти років).

Для кожного вікового періоду характерні особливості анатомічної будови, фізіологічних функцій та обміну речовин.

У дітей шкільного віку тривають процеси, які характерні для зростаючого організму; відбувається збільшення м'язової тканини, скелету, інших органів та тканин, формуються вторинні статеві ознаки, розвивається інтелект.

За десять років ріст дітей збільшується на 40-50 см, маса тіла – більше ніж на 30 кг. Однак зміна розмірів тіла та його форми здійснюється нерівномірно. Це пов'язано із складною перебудовою обміну речовин, функції окремих органів та систем у дітей та підлітків.

За період дитинства збільшується об'єм шлунка та збільшується кислотність шлункового соку, в 10 разів зростає за об'ємом печінка; паралельно з цим підвищується її функціональна активність.

У харчуванні дітей велике значення має збалансованість нутрієнтного складу раціону. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинне бути 1:1:4.

Ці дані необхідно враховувати при розробці раціонів для дітей різного віку. Оскільки Харчування повинно покривати не тільки витрати енергії, але й забезпечити нормальні умови для зростання та фізіологічного дозрівання.

Одним із чинників, які справляють найбільший вплив на ріст, розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків, є харчування. Харчування істотно впливає на розвиток мозку, інтелект та функціональний стан центральної нервової системи. Раціональне харчування підвищує стійкість організму дітей проти різних захворювань і сприяє зниженню дитячої смертності. У дитячому віці воно має

велике значення, оскільки, крім задоволення щоденних фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах, забезпечує процеси росту і розвитку дитячого організму. Кількісна недостатність та якісна неповноцінність раціону однаково негативно впливають на фізичний та нервово-психічний розвиток дітей.

Особлива увага варто приділяти сніданку. Для того щоб забезпечити почуття ситості протягом 4-5 годин, сніданок повинен містити 2900-3300 кДж (700-800 ккал): 25-35 г білка, 30 г жиру й 100 г вуглеводів. На сніданок рекомендується давати одне гаряче блюдо з м'яса або риби, борошняне, картопляно-овочево, яєчне або сирне. Це блюдо є основним і повинне містити 1250-1880 кДж (300-450 ккал). До сніданку варто відпускати гастрономічні продукти – масло, сир, ковбасу, варені яйця й ін. У меню включають також гарячі напої: чай, кава, какао.

4. Вимоги до органолептичних показників якості кулінарної продукції для дитячого харчування не мають суттєвих особливостей, вони збігаються з загальними вимогами, що висуваються до звичайної продукції. Головна відмінність полягає у тому, що смажені кулінарні вироби не повинні мати сильно засмаженої скоринки. Зовнішній вигляд страв має бути привабливим, відповідати заданим характеристикам; колір страв відповідний до продуктів, з яких вони приготовані. Форма нарізки повинна бути однорідною; штучні вироби правильної однакової форми. Смак перших, других страв, холодних та гарячих закусок повинен бути приємним, у міру солоним, не гострим і характерним для сировини, що використовувалась при їх приготуванні. Смак десертів приємний, у міру солодкий. Не допускаються відхилення від консистенції, а також сторонній присмак та аромат.

Видача готових страв в дошкільних навчальних закладах дозволяється тільки після зняття проби медичним робітником (лікар, медична сестра, дієтична сестра) чи іншою відповідальною особою, якого призначає завідувач дитячого садка.

#### *Контрольні запитання:*

1. Охарактеризуйте особливості фізіологічного розвитку дітей різних вікових періодів.
2. Опишіть потреби в енергії дітей різних вікових груп.
3. Які рекомендації до складання раціонів для дітей та підлітків?
4. Які особливості харчування учнів старших класів?
5. В чому полягають особливості харчування підлітків?
6. Які рекомендації до складання раціонів для студентів?

### § 3.2. Технологія страв та напоїв у дитячому харчуванні

*План:*

1. Особливості технології приготування перших страв для дитячого харчування.
2. Технологія приготування холодних страв і закусок для дітей.
3. Особливості технології виготовлення страв і гарнірів з овочів для дитячого харчування.
4. Особливості технології виготовлення гарячих страв з риби і мяса для дитячого харчування.
5. Особливості технології виготовлення страв з круп, бобових і макаронних виробів для дитячого харчування.
6. Особливості технології виготовлення солодких страв та напоїв для дитячого харчування.

1. Особливості технології виготовлення перших страв для дитячого харчування. У дитячому харчуванні використовують різноманітні супи, які мають велике значення, оскільки сприяють збудженню апетиту і гарному засвоєнню їжі. Рідка частина супу, приготовлена з відварів круп, овочів, фруктів, з бульйонів і молока, містить розчинні білки, екстрактивні і смакові речовини. Густа частина - гарнір, що складається з овочів, круп, макаронних виробів і бобових, виробів з риби, м'яса, птиці, містить більше жиру і білків. Супи, як і інші рідкі страви, компенсують потребу дитячого організму у воді, яка у дітей значно вище, ніж у дорослих, за рахунок зростання клітин.

Для підвищення біологічної цінності і поліпшення смаку в супи додають м'ясо, птицю і рибу. Для дітей молодшого віку ці продукти нарізають на дрібні шматочки або пропускають через м'ясорубку. Старшим дітям їх кладуть в тарілку у вигляді одного шматочка. При подачі в супи додають сметану (попередньо її піддають тепловій обробці), вершки або вершкове масло. Дітям, віком молодше ніж півтора роки готують пюреподібні супи. Для підвищення вітамінної цінності супи посипають рубаною зеленню кропу або петрушки. В окремих випадках рекомендують вітамінізувати рідкі страви аскорбіновою кислотою.

Всі супи, за винятком тих, в рецептуру яких входить м'ясо (наприклад, суп з фрикадельками), готують на воді або овочевому відварі. Для приготування супів у виняткових випадках використовують кістковий, м'ясокістковий і рибний бульйони. Для харчування дітей м'ясні бульйони готують із співвідношенням продукту і води, рівному 1:5 або 1:6 (рибні бульйони - 1:4 або 1:5). Більш

концентровані бульйони не рекомендують. На бульйонах готують супи і соуси. М'ясокістковий і курячий бульйони подають також з різними гарнірами.

Головне місце в харчуванні дітей будь-якого віку займає молоко (воно є унікальним постачальником кальцію в організм та інших мінеральних елементів, водорозчинних вітамінів, а також повноцінного білка). Перед використанням його необхідно кип'ятити, а для поліпшення органолептичних показників в нього додають сиропи, свіжі ягоди, цитруси і фрукти.

Умови та термін зберігання. Свіжі фрукти і ягоди зберігають при температурі від 0 до 6°C промитими і обсушеними, виклавши невисоким шаром. Холодні солодкі страви зберігають при низьких плюсових температурах в посуді, що не окислюється; у виняткових випадках зберігають до 24-х годин. Гарячі солодкі страви зберігають при температурі 55-60°C або на водяному марміті. Заварений чай зберігають не більше 1 години. Віджаті з фруктів і ягід або розкриті консервовані соки зберігають у фарфоровому або емальованому посуді від 2-х до 4-х годин.

#### *Контрольні запитання:*

1. Які особливості харчування у дитячому віці?
2. Які продукти необхідно додатково вводити до раціону дитячого харчування?
3. Які особливості приготування перших страв?
4. Яким бульйонам варто надавати перевагу при приготуванні перших страв у дитячому харчуванні?
5. Які особливості технології приготування страв з овочів у дитячому харчуванні?
6. Які страви з крупів складають основу харчового раціону дітей дошкільного та шкільного віку?
7. Які особливості технології приготування холодних страв і закусок?
8. Наведіть приклади солодких страв у дитячому харчуванні, які не завдають шкоди молодому організму.

### **§ 3.3. Аналіз харчової сировини для приготування консервів у дитячому харчуванні**

#### *План:*

1. Асортимент консервованих продуктів у дитячому харчуванні
2. Аналіз м'ясної та рибної сировини для приготування паштетів та консервів
3. Аналіз овочевої та фруктової сировини для приготування пюре та соків

1. Переваги консервованих продуктів – стабільний хімічний склад; мікробіальна стерильність, зручність і простота використання в умовах сім'ї і дитячих дошкільних установ.

Асортимент: фруктові, овочеві, плодоовочеві, овочево-м'ясні, м'ясні тощо. Важливе місце в харчуванні дітей займають фруктові і овочеві соки і пюре, які по харчовій цінності майже не поступаються свіжим плодам, а по засвоюваності навіть перевершують їх. Соки рекомендується вводити харчування дитині з 3х місяців життя.

Випускають консерви загального призначення для харчування здорових дітей, а так само лікувально-профілактичні і лікувальні.

Фруктові консерви.

В асортименті фруктових консервів можна виокремити три групи:

- пюреподібні консерви різних видів;
- соки фруктові;
- компоти;

До них належать:

- а) пюре натуральне без яких-небудь добавок (з груш, яблук, суміші);
- б) пюре з цукром (5-18%) з абрикос, сливи, аличі, персиків, вишні, груш, суниці, малини, чорниці, чорної смородини, шипшини (з одного виду або суміші 2,3 видів плодів і ягід);
- в) пюре із тропічних плодів з із цукром ;
- г) пюре із яблук і моркви з соками з ягід (порічки, чорниці, чорної смородини, шипшини, обліпихи);
- д) пюре з суміші плодів, ягід, овочів, соків;
- е) пюре з яблук з молоком, цукром і крупами (манною, рисовою);
- ж) пюре з яблук, вишні або сливи із вершками і цукром;
- з) креми плодово-ягідні з суміші яблук з суницею, чорницею або чорноплідною горобиною з додаванням цукру і манної крупи;
- и) коктейлі плодові і ягідні;
- к) десерти плодово-ягідні із слив, яблук, суміші яблук із вишнею, сливами, чорною смородиною з додаванням цукру, модифікованих крохмалів, молочної сироватки.

Овочеві і овочево-м'ясні консерви.

Пюре – являє собою протерту масу, без шкірочки, волокон, кісточок, насіння з розміром часток 50....100 мкм.

Для визначення соковитості – кількості соку у плодах та овочах найчастіше використовують ацидометричний метод. Суть його полягає у тому, що визначивши кількість будь-якої розчинної речовини у сировині та соку, можна розрахувати соковитість сировини. Найпростіше визначити вміст органічних кислот. Ацидометричним методом користуються для встановлення соковитості плодів з досить великою кислотністю. У разі дослідження низькокислотної сировини застосовують рефрактометр з подальшим використанням формули, де  $K_1$  і  $K_2$  означають вміст розчинних сухих речовин у сировині і витягнутому соку.

*Контрольні запитання:*

1. Як визначити кислотність плодів?
2. На яку з органічних кислот прийнято розраховувати кислотність? Чому?
3. Чому вміст кислоти в плодах і в соку неоднаковий?
4. На якому принципі ґрунтується метод визначення соковитості сировини?
5. На чому заснований ацидометричний метод визначення ступеня пошкодження клітин?
6. Як визначити ступінь пошкодження клітин мало кислої рослинної сировини?
7. Яким чином визначають вміст сухих речовин, розчинних сухих речовин, цукрів, мінеральних речовин, вітамінів?
8. Які процеси розриваються у м'ясі при тривалому зберіганні?
9. Як проводять органолептичну оцінку свіжості м'яса?
10. Які показники визначають при проведенні фізико-хімічних досліджень м'яса?
11. Яким чином можна визначити водозв'язуючу здатність м'яса та риби?
12. Хто і як здійснює контроль виробництва консервів?
13. Як проводять відбір проб?
14. Яким чином проводять підготовку проб?
15. які особливості приготування паштетів у дитячому харчуванні?
16. Наведіть приклади функціональних продуктів, що вводять до складу паштетів?
17. Опишіть переваги консервованих продуктів для дитячого харчування.
18. Який асортимент овочевих та фруктових консервованих продуктів у дитячому харчуванні?

## РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ ДІЄТИЧНИХ СТРАВ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

### § 4.1. Загальні рекомендації щодо складання меню для дієтичного, лікувального та дитячого харчування

*План:*

1. Особливості харчового раціону під час дієтичного та лікувального харчування

2. Холодні дієтичні страви та закуски

3. Другі дієтичні страви

1. Особливості харчового раціону під час дієтичного та лікувального харчування.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі способи теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки. Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють органи травлення. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, I і II сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію, нежирну яловичину; курей, кролів, нежирну рибу (тріску, судака, окуня, навагу, щуку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Кумис виробляють із свіжого кобилячого або знежиреного коров'ячого молока, яке сквашують чистими культурами болгарської та ацидофільної паличок



з додаванням дріжджів. Це продукт змішаного бродіння. При його виробництві накопичуються молочна кислота, спирт і вуглекислий газ, синтезуються вітаміни групи В, антибіотичні речовини, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, у тому числі туберкульозної палички. Кумис збуджує апетит, активізує роботу серця, судин, підвищує працездатність, поліпшує засвоєння їжі. Він корисний для хворих туберкульозом легенів, при низькому артеріальному тиску, недокрів'ї, авітамінозі, шлунково-кишкових захворюваннях.

Кумис має характерні кисло-спиртові смак і запах, сметаноподібну консистенцію, з бульбашками газу. Колір молочно-білий.

#### *Контрольні запитання*

1. Розкрийте особливості лікувального харчування.
2. Які продукти рекомендують використовувати для приготування дієтичних страв?
3. Які продукти не рекомендують використовувати для приготування дієтичних страв? Чому?
4. Розкрийте технологічні особливості приготування страв з овочів та холодних закусок у дієтичному харчуванні.
5. Розкрийте технологічні особливості приготування страв з мяса та риби у дієтичному харчуванні.
6. Розкрийте технологічні особливості приготування перших страв у дієтичному харчуванні.

#### **§ 4.2. Розробка інструкційних карт для страв дієтичного, лікувального та дитячого харчування**

*План:*

1. Асортимент страв дієтичного харчування.
2. Інструкційні картки.

1. Асортимент страв дієтичного харчування. Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. Їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують

вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі способи теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки. Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють органи травлення. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, I і II сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію, нежирну яловичину; курей, кролів, нежирну рибу (тріску, судака, окуня, навагу, щуку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

Різні види м'яса і птиці є важливим джерелом повноцінних білків. Проте екстрактивні речовини, що містяться в них, сприяють сильному виділенню шлункового соку. Велика кількість жирів негативно впливає на роботу печінки, нирок і протипоказана при багатьох захворюваннях (виразкова хвороба шлунка, гастрит з підвищеною кислотністю). Тому для лікувального харчування використовують м'ясо, що містить мало сполучної тканини, без кісток і жиру, а при захворюванні печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі його споживання різко обмежують.

Крім загальних рекомендацій існують обмеження, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. Досягається це набором продуктів і спеціальними прийомами кулінарної обробки. Так, при цукровому діабеті з раціону виключають цукор і обмежують загальний вміст у стравах вуглеводів. Для зниження вмісту вуглеводів у раціоні обмежують кількість меду, круп, макаронних виробів, бобових, хліба, плодів, овочів, що містять багато цукрів і крохмалю. Крім того продукти піддають спеціальній кулінарній обробці. Наприклад, моркву, буряки, картоплю дрібно нарізують і кілька разів промивають

холодною водою. При захворюванні нирок з раціону виключають екстрактивні речовини і різко обмежують вміст солі. Для зниження вмісту екстрактивних речовин м'ясо і рибу відварюють, бульйон зливають, а з варених продуктів готують страви.

## Інструкційно-технологічна карта Тост із авокадо

Є.Клопотенко, 2021 р.

| №  | Назва сировини           | Витрати сировини на 1 порцію, г |            |
|----|--------------------------|---------------------------------|------------|
|    |                          | Брутто                          | Нетто      |
| 1. | Хліб тостовий висівковий | -                               | 60         |
| 2. | Авокадо                  | 107,5                           | 80         |
| 3. | Яйце                     | 1 шт                            | 50         |
| 4. | Базилік                  | 8                               | 5          |
|    | або петрушка             | 7                               | 5          |
|    | <b>Вихід</b>             |                                 | <b>200</b> |

### Технологія приготування

Хліб підсушують на сковорідці. Яйце відварюють некруто, очищають та нарізають соломкою. Авокадо очищають та розминають, додають сіль. На підготовлені тости викладають авокадо, зверху – яйце, прикрашають базиліком і відпускають.

### Правила подавання і зберігання

Подають на пірижковій тарілці. Зберігають до 15 хвилин.

### Використаний інвентар, посуд

Ножі кухарської трійки, обробні дошки «ОС», пірижкова тарілка, сковорідка-гриль, каструля.

### Вимоги до якості

**Зовнішній вигляд** – тости мають правильну форму, авокадо не потемніло, яйце не «завітрене».

**Консистенція** – тост хрусткий, авокадо має пюреподібну консистенцію.

**Смак, запах** – властивий продуктам, ледь солоний.

## Інструкційно-технологічна карта Салат з свіжих помідорів і огірків № 59

Збірник рецептур 2016 р.

| №  | Назва сировини | Витрати сировини на 1 порцію, г |            |
|----|----------------|---------------------------------|------------|
|    |                | Брутто                          | Нетто      |
| 1. | Помідори свіжі | 48,2                            | 41         |
| 2. | Огірки свіжі   | 37,5                            | 30         |
| 3. | Цибуля зелена  | 12,5                            | 10         |
| 4. | Сметана        | 15                              | 15         |
| 5. | Кріп свіжий    | 6                               | 5          |
|    | <b>Вихід</b>   |                                 | <b>100</b> |

### Технологія приготування

Промиті помідори і огірки нарізають часточками, а зелену цибулю – шаткують. Помідори і огірки, чергуючи, перекладають цибулею, посипають сіллю. Кріп дрібно січуть та додають до сметани, добре перемішують.

### Правила подавання і зберігання

Подають у салатнику або на закусочній тарілці, зверху поливають сметаною з кропом, прикрашають помідорами і огірками. Зберігають до 15 хвилин.

### Використаний інвентар, посуд

Ножі кухарської трійки, ножі фігурної нарізки, обробні дошки «ОС», закусочна тарілка або салатник, миска.

### Вимоги до якості

**Зовнішній вигляд** – овочі зберігають форму нарізки.

**Консистенція** – трохи хрустка.

**Смак, запах** – властивий продуктам, що входять до складу салату, в міру солоний.

### Інструкційно-технологічна карта

#### Салат з сирих овочів № 63

Збірник рецептур 2016 р.

| №  | Назва сировини     | Витрати сировини на 1 порцію (г) |            |
|----|--------------------|----------------------------------|------------|
|    |                    | Брутто                           | Нетто      |
| 1. | Морква             | 7,5                              | 14         |
| 2. | Селера корінь      | 9,3                              | 7          |
| 3. | Помідори свіжі     | 27,1                             | 23         |
| 4. | Огірки свіжі       | 28,8                             | 23         |
| 5. | Капуста білоголова | 17,5                             | 14         |
| 6. | Майонез            | 20                               | 20         |
|    | <b>Вихід</b>       |                                  | <b>100</b> |

### Технологія приготування

Підготовлену сиру моркву, селеру, нарізають тоненькою соломкою, огірки і помідори – часточками, капусту дрібно шаткують, посипають сіллю та злегка обминають. Всі овочі перемішують.

Для приготування майонезу куряче яйце викладають у миску, додають сіль та, інтенсивно збиваючи, поступово додають олію. Коли маса стане густою, додають лимонний сік та гірчицю. Все добре перемішують.

### **Правила подавання і зберігання**

Подають на закусочних тарілках або салатниках. Салат зберігає форму гірки. Прикрашають овочами, що входять до складу салату. Зберігають до 15 хвилин.

### **Використаний інвентар, посуд**

Ножі кухарської трійки, обробні дошки «ОС», ножі для фігурної нарізки, миска, закусочна тарілка або салатник, столова ложка, вінчик для збивання.

### **Вимоги до якості**

**Зовнішній вигляд** – викладений гіркою, прикрашений продуктами, що входять до складу салату, овочі зберігають форму нарізки.

**Консистенція** – хрумка.

**Смак і запах** – у міру солоний, ніжний, властивий овочам та соусу, що входять до складу салату. Злегка відчувається запах лимону.

### **Інструкційно-технологічна карта Салат полонинський**

Збірник рецептур, 2016 р.

| №  | Назва сировини           | Витрати сировини на 1 порцію (г) |            |
|----|--------------------------|----------------------------------|------------|
|    |                          | Брутто                           | Нетто      |
| 1. | Томати свіжі             | 29,4                             | 25         |
| 2. | Огірки свіжі             | 18,8                             | 15         |
| 3. | Перець солодкий          | 16                               | 12         |
| 4. | Цибуля зелена            | 12,5                             | 10         |
| 5. | Капуста білоголова свіжа | 49,6                             | 35         |
| 6. | Лимонний сік             | 3                                | 3          |
| 7. | Цукор                    | 1                                | 1          |
| 8. | Олія                     | 10                               | 10         |
|    | <b>Вихід</b>             |                                  | <b>100</b> |

### **Технологія приготування**

Свіжі овочі перебирають, промивають. Томати нарізають кружальцями, огірки – скибочками або кружальцями, цибулю ріпчасту – півкільцями, солодкий перець і капусту шаткують. Капусту перетирають, сік зливають. Овочі, крім томатів, змішують, заправляють лимонним соком, цукром, олією, додають нарізані томати, посипають перцем і зеленню.

### **Правила подавання і зберігання**

Подають на закусочних тарілках або в салатниках. Зберігають до 30 хвилин.

### **Використаний інвентар, посуд**

Ножі кухарської трійки, обробні дошки, шатківниця, миска, каструля, закусочна тарілка або салатник, столова ложка.

### **Вимоги до якості**

**Зовнішній вигляд** – овочі мають відповідну форму нарізки, яка зберігається. Викладено гіркою, оформлено зеленню.

**Консистенція** – трохи хрумка.

**Смак і запах** – характерний для овочів, що входять до складу салату.

### **Інструкційно-технологічна карта**

#### **Салат «Дністер» № 13/2**

В.С.Доцяк, 1998 р.

| №  | Назва сировини        | Витрати сировини на 1 порцію (г) |            |
|----|-----------------------|----------------------------------|------------|
|    |                       | Брутто                           | Нетто      |
| 1. | Капуста пекінська     | 70                               | 56         |
| 2. | Лимонний сік          | 3                                | 3          |
| 3. | Цукор                 | 1                                | 1          |
| 4. | Ковбаса варена        | 15,4                             | 15         |
| 5. | Горошок зелений конс. | 15,4                             | 10         |
| 6. | Цибуля зелена         | 6                                | 5          |
| 7. | Сметана               | 15                               | 15         |
| 8. | Яйця                  | 1\8 шт                           | 5          |
|    | <b>Вихід</b>          |                                  | <b>100</b> |

### **Технологія приготування**

Капусту шаткують, перемішують з лимонним соком, сіллю, і заправляють цукром. Капусту змішують з частиною ковбаси, нарізаної соломкою, зеленим горошком, нарізаною соломкою цибулею, заправляють сметаною і меленим чорним перцем.

### **Правила подавання та зберігання**

Салат кладуть у салатник гіркою, оформлюють вареними яйцями, ковбасою, зеленню. Нарізані продукти можна зберігати в холодильнику і заправляють перед подаванням.

### **Використаний інвентар, посуд**

Салатниця, миска, ножі кухарської трійки, обробні дошки «ОС», ножі для фігурного нарізання, шатківниця, каструля, столова ложка.

**Консистенція овочів** – хрумка.

**Смак і запах** продуктів, що входять до складу салату.

## ПІСЛЯМОВА

Харчування є одним із основних важелів, який, гармонізуючи організм людини з навколишнім середовищем, сприяє певним чином здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів. Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, харчової цінності продуктів, особливостей протікання фізіологічних процесів перетворення складних компонентів їжі на прості нутрієнти, необхідні організму, є беззаперечно важливим і актуальним. В свою чергу, порушення основних принципів раціонального харчування спричиняє цілу низку хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунітету до аліментарних захворювань.

Водночас, особливого значення набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління, окремі представники якого часто зловживають ресурсами власного організму. Неправильне, нерегулярне харчування, відмова від певних продуктів та зловживання шкідливою їжею, напоями призводять до негативних наслідків: захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, холецистити, панкреатити, виразкова хвороба тощо), ожиріння, алергічні, хвороби судин та підвищений тиск, а також інші захворювання, які супроводжують людину впродовж життя.

Харчування – одна із основних життєво-необхідних умов існування людини. Здоров'я людини, її працездатність і настрої, нормальний розвиток значною мірою залежать від харчування. Кількість, якість, асортимент споживаних харчових продуктів, своєчасність і регулярність приймання їжі мають важливе значення для життєдіяльності організму. «Хороший кухар вартий лікаря», – говорить народне прислів'я. Цими словами підкреслюється тісний зв'язок між смачно приготованою різноманітною їжею і здоров'ям людини.

Правильне харчування має важливе значення для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань використання тільки медикаментів не дає належного ефекту, якщо воно не поєднується з відповідним лікувальним харчуванням.

Саме тому, проблема формування правильних звичок харчування, як запоруки міцного здоров'я і адаптації до несприятливої дії навколишнього середовища, не втрачає своєї актуальності і є однією з найбільш важливих умов збереження і покращення здоров'я усієї нації. Поширене у навчальній літературі твердження, що дієтичне харчування – це лікувальне харчування хворої людини, у сучасному розумінні не цілком виправдане. Слід зазначити, що сьогодні лікарями



розмежовується дієтичне харчування на дієтичне лікувальне, яке прописують у випадку певних захворювань, і дієтичне профілактичне. Беззаперечно дієтичне харчування є обов'язковою частиною комплексного лікування. Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів. Основне завдання його – відновити порушену рівновагу в організмі людини під час хвороби та надати сил організму протистояти новим хворобам.

В одних випадках дієтичне харчування – це основний лікувальний засіб, в інших – необхідний, на фоні якого застосовують усі інші лікувальні заходи.

Харчування посідає чільне місце у формуванні здорового способу кожної людини, зокрема і студентської молоді. Навчальне перевантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність гарних умов життя та доброякісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – усе це у комплексі завдає великої шкоди здоров'ю молоді.

Однак, затребуваність дієтичного харчування сьогодні зростає через популяризацію здорового способу життя, інтерес до екологічно вирощеної, безпечної та корисної їжі. У зв'язку з цим потребують удосконалення рецептури та традиційні методи обробки харчових продуктів, що сприятиме не тільки покращенню фізіологічних процесів в організмі, але й оптимізує процес засвоєння нутрієнтів.

В нинішніх умовах набуває великого значення формування у майбутніх працівників технологічної грамотності. Сучасний працівник сфери харчового виробництва повинен мати високий рівень теоретичних знань та професійної підготовки, уміти застосовувати їх у повсякденній практичній роботі, розуміти роль своєї праці в народному господарстві країни, а також володіти прогресивною технологією і новою технікою. Для нього важливо знати принципи раціонального харчування, вміти оцінювати ефективність розроблених рецептур, вплив різних факторів на процес приготування дієтичних страв.

Саме тому вивчення потреб організму у різному віці та за різних виробничо-побутових умов, а також раціональна корекція харчування населення є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні, профілактики аліментарних захворювань, зниженню інфекційних та сезонних хвороб населення.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г.П. Грибан, М.І. Пуздимір, О.Д. Гусак, Ж.О. Твердохліб, Л.В. Трухан // *Europejska nauka XXI rowieka*. 2014. Vol. 10 (23). P. 63–64.
2. Висоцька Л.Є. Тлумачний словник кулінара: навчальний посібник / Л.Є. Висоцька, І.А.Страцинська / за заг.ред. В.О. Радкевич. Львів: Новий Світ. 2009. 416 с.
3. Гвоздецька Ю., Філімонова І. Приготування страв з круп, бобових та макаронних виробів. Збірник технологічних карток / навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студентів. Умань: ВПЦ «Візаві», 2021. 104 с.
4. Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А. Виробниче навчання: навч.-метод. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2021. 661 с.
5. Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А. Збірник технологічних карток «Приготування напівфабрикатів з м'яса, м'ясних продуктів, сільськогосподарської птиці та субпродуктів»: навч.-метод. посібник для самостійної роботи студентів. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 38 с.
6. Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А. Збірник технологічних карток «Приготування страв з овочів. Холодні закуски та салати»: навч.-метод. посібник для самостійної роботи студентів. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 69 с.
7. Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А. Збірник технологічних карток «Приготування перших страв»: навч.-метод. посібник для самостійної роботи студентів. Умань: ВПЦ «Візаві», 2019. 45 с.
8. Гірняк Л.І., Гаврилко І.Ю. Організація дієтичного харчування у закладах ресторанного господарства. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг»* (Львів, 6 грудня 2018 р.). Львів: Растр-7, 2018. С.243–245.

9. Дієтичні страви. Популярні рецепти. *Клопотенко*. URL: <https://klopotenko.com/diyetichni-stravi/> (дата звернення 20.05.2022).
10. Діти і здорове харчування. *UNICEF для кожної дитини*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/children-healthy-nutrition>. (дата звернення 17.06.2022).
11. Доцяк В.С. Українська кухня. Львів: «Оріяна», 1998. 186 с.
12. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів / О.В. Шалимінов, Т.П. Дяченко, Л.О. Кравченко. Київ: «А.С.К.», 2006. 374 с.
13. Збірник технологічної документації / М.В. Мелько, О.С. Ступін. Львів: СПОЛОМ, 2016. 226 с.
14. Здобнов О.І. Страви народів світу. Київ: Вища школа, 2001. 311 с.
15. Карпалюк Т. Корисне харчування. Київ: Віват, 2015. 44 с.
16. Кіросір Л.М., Титаренко В.П. Традиційні українські страви. Полтава: ПДПУ, 1999. 120 с.
17. Клопотенко Є. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Львів: «Літопис», 2019 р. 144 с.
18. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник. Київ: «Університетська книга», 2016. 184 с.
19. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2010. 882 с.
21. Павх С. Культура харчування. Технологія приготування кулінарних страв: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Ранок, 2009. 187 с.
22. Про затвердження норм, правил, рекомендацій та порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення, реабілітації та відпочинку. *Постанова Кабінету Міністрів України № 305 від 24 березня 2021 р.* URL: <https://osvita.ua/legislation/other/82184/> (дата звернення: 20.06.2022).

23. Про внесення змін до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення, реабілітації і відпочинку. *Постанова Кабінету Міністрів України №328 від 28 липня 2021 р.* URL: <https://osvita.ua/legislation/other/82184/> (дата звернення: 20.06.2022).

24. Реформа шкільного харчування. *Матеріали IV регіонального форуму. Міністерство освіти і науки України, офіційний сайт.* URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya> (дата звернення: 18.06.2022).

25. Ростовський В.С., Дібрівська Н.В., Пасенко В.Ф. Збірник рецептур. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 320 с.

26. Смоляр В. Фізіологія та гігієна харчування. Київ: Здоров'я, 2000. 334 с.

27. Старовойт Л.Я. Кулінарія / Л.Я. Старовойт, М.С. Косовенко, Ж.М. Смирнова та інші. Київ: Вища школа, 1993. 317 с.

28. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посібник. Київ: Кондор, 2011. 504 с.