

Alimentația diverselor grupe de populație

Planul.

- 1. Alimentația femeilor gravide.**
- 2. Alimentația mamelor, care alăptează copii.**
- 3. Alimentația copiilor de vârstă fragedă.**
- 4. Alimentația persoanelor angajate în munca intelectuală.**
- 5. Alimentația muncitorilor industriali și a lucrătorilor din agricultură.**
- 6. Alimentația persoanelor de vârstă înaintată.**

I. Alimentația femeilor gravide.

I.Principiile alimentației femeilor gravide

- 1. Asigurarea necesarului organismului femeii gravide în energie și toate substanțele nutritive și biologic active.**
- 2. Varietatea maximală a alimentelor incluse în rația zilnică alimentară.**
- 3. Păstrarea maximală a stereotipului alimentar al femeii, dacă până la graviditate acesta a fost suficient de adecvat.**

I.Principiile alimentației femeilor gravide (continuare)

4.Asigurarea suplimentară a rației alimentare cu: a) energia necesară pentru creșterea fătului, formarea și dezvoltarea placentei, menținerea proceselor metabolice în organismul femeii; b) proteinele necesare pentru creșterea și dezvoltarea fătului, placentei, uterului, glandelor mamare; c) calciu, fier și acid folic, necesare pentru calcificarea scheletului fătului, crearea rezervelor de fier în organismul nou format și a femeii, prevenirea malformațiilor congenitale; b) fibrele alimentare necesare pentru o funcționare normală a intestinelor femeii.

I.Principiile alimentației femeilor gravide (continuare)

- 5. Administrarea suplimentară a preparatelor cu conținut de vitamine și săruri minerale.**
- 6. Limitarea consumului de sare de bucătărie și alimentelor sărate, a lichidelor, care pot favoriza edeme.**
- 7. Limitarea produselor alimentare, care pot provoca alergizarea organismului.**

I.Principiile alimentației femeilor gravide (continuare)

- 8. Prelucrarea culinară de cruțare a materiei prime și produselor alimentare în scopul preparării bucatelor.**
- 9. Evidența maximală a necesităților culinare individuale a femeii gravide.**
- 10. Consumul alimentelor special destinate pentru perioada gravidității îmbogățite cu proteine, acizi grași esențiali, vitamine și săruri minerale.**

În perioada gravidității se recomandă de limitat(sau de exclus complet):

- **Produse cu conținut de alergeni veritabili și așa numiții eliberatori de histamină (căpșune, tomate, cacao, ciocolata, citrice, crevete).**
- **Alimente cu conținut înalt de substanțe extractive (bulionuri tari din carne și pește) și uleiuri eterice (ceapă, usturoi).**
- **Alimente cu conținut înalt de sare de bucătărie și condimente (pește afumat, conserve puternic condimentate și sărate, crenvurști, salamuri)**
- **Produse cu mulți aditivi alimentari (băuturi răcoritoare, unele produse de cofetărie).**

2. Alimentația mamelor, care alăptează copii.

Principiile alimentației mamelor care alăptează copii

- **Asigurarea necesarului fiziologic al organismului matern în energie și substanțe nutritive.**
- **Suplimentarea rației alimentare zilnice în energie și substanțe nutritive în cantități suficiente pentru producerea laptelui cu o valoare biologică înaltă.**
- **Preîntâmpinarea ingerării de către nou-născut cu laptele matern a substanțelor alergizante și a celor, care ar putea irita mucoasa tubului digestiv.**

Se recomandă de limitat: ceapa, usturoiul, conservele condimentate, ciocolata, majoritatea citricilor, tomatelor, căpșunilor, nucile, mierea, ouăle, crevetele.

3. Alimentația copiilor de vârstă fragedă.

Pentru copilul nou-născut laptele matern are o valoare inestimabilă din anumite considerente:

- 1) conținutul optimal și raportul echilibrat al substanțelor nutritive strict necesare la prima etapă de viață;**
- 2) gradul înalt de asimilare a acestor substanțe de către organismul copilului;**
- 3) prezența în lapte a unei spectru larg de substanțe biologice active și factori de protecție;**
- 4) influența benefică asupra dezvoltării microflorei intestinale a copilului;**
- 5) osmolaritatea joasă;**
- 6) sterilitatea;**
- 7) temperatura optimală.**

Clasificarea produselor lactate pentru copii după modul de producere:

- Produse deshidratate
- Produse lichide sterilizate
- Produse fermentate
- Produse paste
- Produse conservate
- Produse pentru copii bolnavi(alimentația dietetică)

Clasificarea amestecurilor (formulelor) pentru alimentația enterală

- Amestecuri degresate (bogate în proteine și glucide)
- Amestecuri proteinice (P + acizi grași esențiali)
- Amestecuri grase (grăsimi)
- Amestecuri echilibrate după componența acizilor grași esențiali
- Amestecuri antianemice

Clasificarea conservelor și concentratelor pentru alimentația copiilor

- Conserve omogenizate din legume
- Conserve omogenizate din legume cu carne
- Conserve omogenizate fructe
- Conserve omogenizate carne
- Concentrate

Anexa nr. 1 la Hotărârea Guvernului nr.179 din 27 februarie 2018

**În formulele de început și de continuare
se adaugă:**

- 1) vitamine;**
 - 2) minerale;**
 - 3) aminoacizi;**
 - 4) carnitină și taurină;**
 - 5) nucleotide;**
 - 6) colină și inozitol.**
- și a.**

**Anexa nr. 2 la Hotărârea Guvernului nr.179
din 27 februarie 2018**

10. Formulele de început și formulele de continuare nu conțin reziduuri la niveluri de peste 0,01 mg/kg de substanță activă.

**Anexa nr. 2 la Hotărârea Guvernului nr. 179
din 27 februarie 2018**

**20. Declarația nutrițională obligatorie pentru
formulele de început și de continuare conține
următoarele informații:**

- 1) valoarea energetică;**
- 2) cantitatea de grăsimi, acizi grași saturați, glucide,
zaharuri, proteine;**
- 3) valoarea fiecărei substanțe minerale și a fiecărei
vitamine**
- 4) cantitatea de colină, de inozitol și de carnitină.**

**Declarația nutrițională nu include cantitatea de sare
de bucătărie.**

Anexa nr. 2 la Hotărârea Guvernului nr. 179 din 27 februarie 2018

21. Conținutul declarației nutriționale poate fi completat cu indicarea cantităților unuia sau mai multor elemente dintre următoarele:

- 1) acizi grași mononesaturați;**
- 2) acizi grași polinesaturați;**
- 3) poliolii;**
- 4) amidon;**
- 5) fibre;**
- 6) conținutul de proteine, glucide și grăsimi;**
- 7) raportul proteine din zer/cazeină;**
- 8) cantitatea din oricare din substanțele adăugate**

Componenta bucătăriei de lapte pentru 500 porții/zi

- 1. Încăperea pentru recepționarea laptelui cu spălătoria pentru bidoane.**
- 2. Încăperea pentru prelucrarea termică a laptelui și pregătirea amestecurilor lactate cu sectorul de turnare și răcire și cu un ghișeu înspre încăperea de distribuire.**
- 3. Secția pentru chefir cu încăperea cu termostate.**
- 4. Secția pentru brânzeturi.**
- 5. Încăperea pentru maiele cu sas și spălătoria pentru vesela și inventarul utilizat.**
- 6. Încăperea pentru pregătirea biolactului.**
- 7. Spălătoria pentru vesela și inventarul de bucătărie.**
- 8. Spălătoria pentru sticlute cu încăperea(sectorul) de sterilizare**
- 9. Expediția dotată cu camere frigorifice.**
- 10. Depozitul pentru materia primă, alimente.**
- 11. Depozitul pentru recipiente, ambalaj, alte materiale.**
- 12. Încăperile social – sanitare.**
- 13. Laboratorul.**

Procesul tehnologic de preparare a alimentelor pentru copii în bucătăria de lapte (etapele comune)

- 1. Recepționarea, prelucrarea primară a laptelui și pregătirea părților componente pentru obținerea amestecurilor.**
- 2. Prelucrarea termică a laptelui și a amestecurilor.**
- 3. Răcirea.**

Procesul tehnologic de preparare a chefirului pentru copii în bucătăria de lapte

- **Recepționarea și prelucrarea preliminară a materiei prime(filtrarea, normalizarea etc.).**
- **Tratamentul termic**
- **Răcirea.**
- **Introducerea maielelor și agitarea conținutului.**
- **Turnarea în sticlute.**
- **Închegarea(fermentarea).**
- **Marcarea și păstrarea provizorie.**

Normative microbiologice pentru producția finită a bucătărie de lapte.

Nr d/r	Denumirea produsului	NTUFC în 1 cm ³	Nu se admite, cm ³			
			Bacterii coliforme	E.coli	St.aureus	Micr. patogene, inclusiv Salmonella
1.	Lapte sterilizat integral	100	10	10	10	100
2.	Lapte sterilizat integral vitaminizat	100	10	10	10	100
3.	Chefir	-	3	10	10	50
4.	Biolact	-	3	10	10	50

Normativele microbiologice pentru maielele folosite la pregătirea produselor lactate acide pentru copii în bucătăria de lapte

Nr d/r	Maiele pentru:	Nu se admite, cm ³			Preparatul microscopic
		Bacterii coliforme	St.aureus	Micr. patogene, inclusiv Salmonella	
1.	Chefir	10	10	100	Streptococi acidolactici; Drojdii – unități Flora străină - lipsește
2.	Brânzeturi	10	10	100	Str. acidolactici

IV. Alimentația persoanelor angajate în munca intelectuală.

Principiile:

- 1. Micșorarea valorii energetice a rației alimentare zilnice.**
- 2. Respectarea strictă a regimului alimentar cu luarea meselor pe parcursul zilei mai frecventă(4 -5 ori)**
- 3. Varietatea cât mai largă a alimentelor incluse în rație.**
- 4. Asigurarea cu tot complexul de vitamine.**

Alimentația persoanelor angajate în munca intelectuală (continuare)

- 4. Limitarea conținutului de lipide și glucide, în special, ușor asimilabile.**
- 5. Echilibrarea componenței aminoacizilor proteinelor rației, acordându-se o atenție deosebită aminoacizilor cu conținut de sulf (metionina + cisteina, triptofanul, lizina).**
- 6. Echilibrarea maximală a componentelor rației alimentare zilnice.**

V. Alimentația muncitorilor industriali și a lucrătorilor din agricultură.

Particularitățile muncii agricole:

- 1. Intensitatea diferită a muncii în funcție de anotimp.**
- 2. Ziua de muncă prelungită în anumite perioade ale anului.**
- 3. Divizarea zilei de muncă pentru anumite categorii de angajați în gospodăria sătească, de exemplu, pentru persoanele ocupate în sectorul zootehnic – câte 2 – ore dimineața, la mijlocul zilei și seara.**

Particularitățile muncii agricole (continuare):

- 4. Schimbul frecvent al operațiilor de muncă pentru una și aceeași persoană.**
- 5. Distanța mare de la locul de trai și până la locul de muncă.**
- 6. Influența asupra organismului a diverșilor factori ai mediului ambiant, atât benefici, cât și malefici și schimbul frecvent al acestora.**

VI. Alimentația persoanelor de vârstă înaintată.

A. Principiile alimentației persoanelor de vârstă înaintată:

- 1. Corespunderea valorii energetice a rației alimentare consumului de energie.**
- 2. Orientarea antisclerozantă a rației alimentare pe contul modificării compoziției chimice și îmbogățirii cu produse alimentare – surse de substanțe antisclerozante.**
- 3. Varietatea maximală a setului de produse alimentare incluse în rația zilnică pentru asigurarea unui conținut optimal și echilibrat de factori indispensabili.**

A. Principiile alimentației persoanelor de vârstă înaintată (continuare):

- 4. Includerea în rație a unor produse alimentare și bucate ușor digerabile în combinație cu alimentele, care stimulează activitatea motorie și funcția de secreție a aparatului digestiv**
- 5. Respectarea strictă a regimului alimentar cu o repartizare mai uniformă a valorii energetice a rației alimentare zilnice**
- 6. Individualizarea alimentației, luându-se în considerație metabolismul redus în această perioadă și starea concretă a diferitor organe.**

B. Factorii cauzali principali, care influențează cerințele privind alimentația persoanelor de vârstă înaintată:

- **Diminuarea intensității proceselor de asimilare.**
- **Reducerea capacităților funcționale a echipamentului enzimatic al aparatului digestiv, a funcției secretorii și celei motorii**
- **Dereglarea endoecosistemului aparatului digestiv(microbiocenoza intestinelor)**
- **Reducerea capacităților de protecție și adaptare a organismului.**
- **Diminuarea toleranței către glucoză și acizii grași saturați.**