



Функциональное питание в ГБПОУ КСУН №3



г. Москва Тимофеева Софья

Что такое функциональное питание

Функциональные продукты для питания организма человека (ФП) — специальные пищевые продукты, позиционируемые производителями для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения. В рекламе часто бездоказательно заявляется об их лечебных свойствах, снижении риска развития заболеваний, предотвращении дефицитов питательных веществ, «сохранении и улучшении» здоровья якобы за счёт наличия в их составе «физиологически функциональных пищевых ингредиентов».

Что нужно ввести нового в рацион студентов

Для начала нужно ввести в меню студенческой столовой свежие фрукты, чтобы студенты могли получать витамины и полезные вещества, а также энергию и позитивный настрой.

Лучше всего ввести в меню бананы, яблоки и цитрусовые (мандарины или апельсины).





Сахар необходим молодому организму для хорошей работы нервной системы и качественных умственных процессов. Можно давать маленькие шоколадки в столовой вместо печенья.

1. Шоколад не так вреден для организма, как мучные изделия (булочки, кексы, печенье)
2. Он вкуснее и студенты будут больше радоваться, а следовательно и процесс обучения будет даваться им с легкостью и удовольствием.



Что нужно улучшить

- Для начала, нужно сосредоточить внимание на качестве продуктов. В столовой должны давать свежие салаты, а не жухлую траву. Также, соки, разбавленные в пропорции 50/50, тоже не дают достаточно витаминов студентам.

- Не стоит опускать значимость хороших поваров. Многие студенты жалуются на то, что блюда приготовлены не до конца. Например: недоваренная гречка или макароны. Это опасно для здоровья студентов.
- **Мелкие кости, попадающиеся в тех или иных мясных продуктах, тоже являются недопустимыми!**

Подведем итоги:

1. Внимательнее относиться к сырью для блюд.
2. Подвергать продукты первичной и тепловой обработке.
3. Соблюдать санитарные нормы.
4. Ввести в меню шоколад вместо сладких мучных изделий.
5. Ввести в меню свежие фрукты и овощи.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

