



Modulul 12. PREPARAREA BUCATELOR ALIMENTAȚIEI CURATIVE

Suport didactic pentru viitorii bucătari

ALCĂTUITORI:

**CORALIA BABCENCO
AURICA CHIRSANOVA**

Elaborat în cadrul proiectului "Consolidarea Sistemului de Educație Profesională Tehnică în Moldova (CONSEPT)"

Modulul 12. PREPARAREA BUCATELOR ALIMENTAȚIEI CURATIVE

Studiind acest modul vei fi capabil să:

1. definești importanța alimentației curative;
2. identifici principiile științifice ale alimentației curative și formele de organizare;
3. caracterizezi metodele tehnologice de prelucrare a produselor în alimentația curativă;
4. prezinți caracteristica principalelor diete;
5. identifici sortimentul și caracteristica diferitor preparate în alimentația curativă;
6. prezinți particularitățile alimentației sănătoase a copiilor și elevilor conform cadrului normativ în vigoare.

Introducere



Alimentația curativă (dietetică) este alimentația recomandată pentru tratare sau pentru prevenirea diferite boli. Alimentația curativă este elaborată special după anumite rații și reprezintă unul din factorii esențiali în capacitatea de apărare a organismului, în menținerea și în refacerea sănătății.

Alimentația dietetică se bazează pe principiile generale ale alimentației raționale. Materiile prime utilizate trebuie să fie de calitate cea mai bună. Când se elabrează un meniu curativ se ea ia în considerare particularitatile bolilor, prin urmare se iau în calcul necesitățile fiziologice ale organismului uman și se alcătuiește după un anumit conținut substanțe nutritive. Acestea, pătrunzând în organism cu alimentele, acționează activ asupra proceselor metabolice la toate nivelurile de reglare care au loc.

În alimentația curativă se va ține cont de următoarele recomandări:

Regimul alimentar în diferite diete va fi individualizat în funcție de starea de nutriție a bolnavului, de stadiu evolutiv al bolii și de simptomatologia clinică.

La alcătuirea **meniului dietetic** în mod obligatoriu se includ fructele, pomușoarele, legumele proaspete, sucurile de fructe, laptele, produsele de lapte acru, ulei vegetal, ouăle și peștele proaspăt.

Fiecare dietă trebuie modelată după obiceiurile bolnavului, adaptându-se limitele teraputiciei preferințelor acestuia, pentru a putea fi acceptată și urmată fără greutate.

Majoritatea dietelor nu recomandă condimente, mirodenii, produse ce conțin o cantitate mare de substanțe extractive și gustative (glucide, acizi, grăsimi și țesuturi adipoase).

Preparatele dietetice se obțin din alimente proaspete și de bună calitate, prin procedee de prelucrare termică utilizate astfel încât să asigure menținerea factorilor nutritivi în preparate.

Dieta va asigura un aport de factori nutritivi echilibrat pentru refacerea stării de nutriție a organismului.

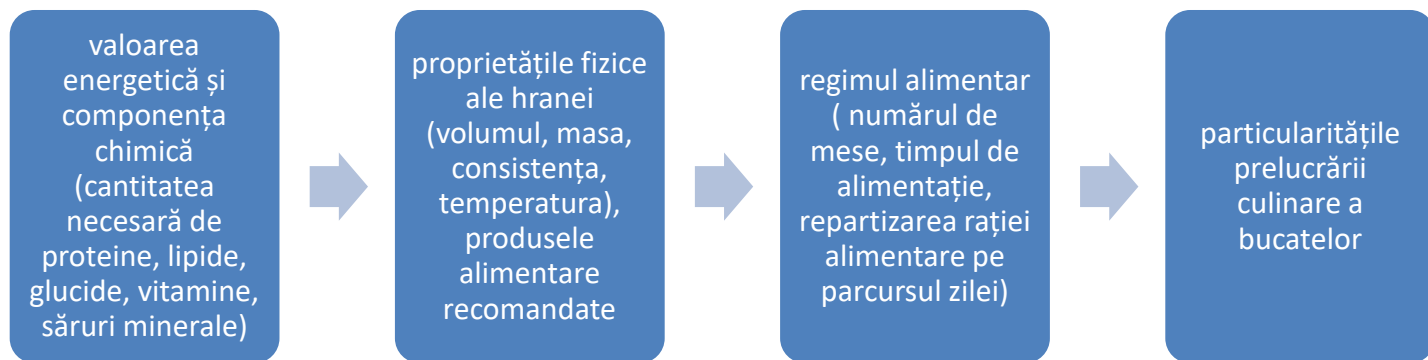
Dietoterapia este terapia unor boli cronice cu ajutorul dietei.

Dietoterapia prezintă un element important în tratamentul complex. Ea se prescrie mai des în combinație cu alte metode de tratament (medicamentos, fizeoterapeutic etc.), deseori la tratarea patologiilor organelor digestive, bolilor metabolice. Dietoterapia este factorul principal de tratament, în alte cazuri ea sporește eficacitatea altor metode de tratament.



Dieta este regimul alimentar care elimină sau limitează consumul unor alimente sau băuturi în scop profilactic sau terapeutic.

Dieta se caracterizează prin următoarele elemente:



Dietoterapia se prescrie individual și diferențiat, pornind de la mecanismul general și local al patogenezei bolii, de la caracterul dereglărilor metabolice și ale organelor digestive, ținând cont de fazele procesului patologic de complicațiile posibile, de bolile concomitente, de gradul de nutriție, de vârsta și sexul bolnavului. Dieta alcătuită corect acționează favorabil asupra organismului afectat și a organismului în întregime.



Verifică cunoștințele:

1. Ce este alimentația curativă?
2. Care sunt regulile alimentației curative?
3. Enumeră elementele unei diete.

Principiile științifice ale alimentației curative și formele de organizare



În Republica Moldova se utilizează sistemul numeric de "diete standard" aprobate de Ministerul Sănătății prin ordinul nr. 238 din 31.07.2009. Aceste diete diferă una de alta prin valoarea nutritivă, energetică și tehnologia preparării bucatelor în funcție de forma, greutatea și complicațiile bolii.

În afară de dietele de bază și versiunile lor pot fi utilizate diete speciale chirurgicale, diete de descărcare (din produsele care sunt surse de proteine, lipide, glucide), diete speciale din produse bogate în potasiu, magneziu, diete în baza produselor alimentare cu destinație specială pentru alimentație prin sondă, diete folosite în tratamentul infarctului miocardic etc.

Numărul de diete în spitale se stabilește în funcție de profilul și capacitatea instituției medicosanitare, care se împart în **4 grupe**:

1. pentru instituții medico-sanitare de profil general, cu capacitatea mai mare de 500 paturi, se recomandă implementarea listei integrale a dietelor standard și versiunile acestora;

2. pentru instituții medico-sanitare de profil general cu numărul de paturi de la 200 până la 500, se recomandă folosirea dietelor de bază: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 15 și versiunile acestora;

3. pentru instituții medico-sanitare de profil general cu numărul de paturi de până la 200, se recomandă utilizarea dietelor enumerate în subpunctul b) al prezentului punct, fiind posibilă unificarea dietelor nr. 2 și 4, nr. 5, 7 și 10 avându-se în vedere, că valoarea nutritivă, sortimentul de produse alimentare și tehnologia preparării bucatelor dietetice sunt identice;

4. pentru instituții medico-sanitare specializate (monoprofil), se recomandă dieta adecvată profilului respectiv cu versiunile ei, utilizând, la necesitate, și una din celelalte diete de bază.

Metodele tehnologice de prelucrare a produselor în alimentația curativă

În alimentația curativă produsele alimentare se consumă utilizând diferite metode tehnologice de prelucrare, sub diferite forme: proaspete, congelate, conservate, tratate termic, deshidratate, etc. Toate aceste forme de consum prezintă atât avantaje, cât și dezavantaje. În majoritatea cazurilor, se utilizează tratamentul termic care are scop principal reducerea încărcăturii microbiologice din produsul alimentar. Pe de altă parte, cu cât temperatura de tratare termică este mai ridicată, cu atât apar repercusiuni mai mari sau mai mici asupra valorii nutritive a alimentului respectiv. Astfel, gastrotehnia alimentelor se referă la modificările suferite de produsele alimentare în timpul preparării lor prin diverse tehnici culinare. Mai jos sunt prezentate principalele grupe de produse alimentare și metodele tehnologice de prelucrare a acestora în alimentația curativă.



În alimentația curativă laptele de vacă se consumă dar utilizând metoda clasică de prelucrare termică, prin fierbere, ce constă în încălzire la 100°C, timp de 3-5 minute. În cazul prelucrării prin fierbere are loc:

- distrugerea unor vitamine hidrosolubile;
- pierderea unor elemente minerale prin depunerea pe pereții vasului;
- inactivarea unor fermenți, făcând astfel laptele mai puțin digerabil;
- formarea „caimacului”prin coagularea lactalbuminei, care se combină cu grăsimile din lapte și astfel scade valoarea nutritivă.

Pentru minimalizarea acestor inconveniente ale prelucrării termice, se recomandă încălzirea treptată a laptelui într-un vas cu pereți dubli până la punctul de fierbere, acest procedeu ducând la digestia mai bună a laptelui în stomac, prin formarea unor flacoane mai mici de cazeină.

Carnea și preparatele din carne sunt consumate în general sub formă fiartă, coaptă. Prelucrarea termică a cărnii are însă și unele inconveniente, cum ar fi:

- prelucrarea prin fierbere determină pierderea unor elemente nutritive solubile (vitamine, săruri minerale) care trec în apa de fierbere, reducându-se conținutul în proteine. Se recomandă ca fierberea cărnii în apă să fie efectuată prin următoarele tehnici:

1. Punerea cărnii în apa care deja fierbe determină coagularea albuminelor de la suprafață și păstrarea în mai mare măsură a substanțelor nutritive în interiorul cărnii.
2. Fierberea înăbușită prin introducerea într-un vas închis în care fierbe o mică cantitate de apă.
3. Fierberea la abur.





Peștele este un aliment mai ușor de digerat, comparativ cu carnea de vită sau de pasăre, dar are un conținut mai redus de proteine. Peștele se consumă fiert sau copt.

- Cel mai simplu și mai dietetic mod de preparare a peștelui este rasolul, adică peștele fiert în apă clocotită, la care se adaugă condimente naturale, lămâie etc.
- Peștele copt este mai ușor de digerat datorită coagulării albuminelor prin căldură uscată.

Tratamentele termice la care sunt supuse ouăle sunt: fierbere sau coacere. Fierberea este cea mai simplă și mai indicată metodă de preparare. Ouăle înainte de a fi folosite la pregătirea bucatelor și în consum se verifică cu ajutorul ovoscopului, apoi necesită a fi spălate în felul următor:

- 1) înmuierea ouălor în prima chiuveta cu apă caldă timp de 5-10 min. pentru a facilita înlăturarea impurităților mecanice;
- 2) prelucrarea în chiuveta a doua într-o soluție de 0,5% de sodă calcinată timp de 5-10 min., temperatura de 40-45C;
- 3) în chiuveta a treia ouăle se dezinfectează într-o soluție de 2% de clorură de var sau 0,5% cloramină timp de 5 min.;
- 4) clătirea în chiuveta a patra cu apă curgătoare timp de 5 min.



a acestora;

Legumele se consumă în stare crudă sau prelucrate termic. În stare crudă, legumele pot fi consumate sub formă de salate sau sucuri.

Salatele ar trebui să nu lipsească din meniul zilnic deoarece au multiple avantaje:

- aport crescut de vitamine, elemente minerale și glucide monozoharide (în special fructoza și glucoza), care lipsesc din alimentele de origine animală sau sunt distruse în timpul prelucrării termice

- oferă diversificarea alimentației zilnice și caracteristici organoleptice plăcute prin culoare, aspect, gust, miros, consistență etc;
- digestie ușoară prin prezența în cantitate mare a apei și a glucidelor cu moleculă mică;
- prezența celulozei și hemicelulozei (glucide neabsorbabile sau fibre) contribuie la formarea bolului fecal și la un tranzit intestinal normal;
- prezența pectinei absoarbe apa, formând o masă gelatinoasă cu rol absorbant, astringent și dezinfectant pentru tractul intestinal;
- prezența substanțelor fitoncice în anumite legume au rol bactericid sau bacteriostatic;
- prezența antioxidantilor, care reprezintă un complex de elemente nutritive (vitamine și minerale) și enzime specifice, care au rolul de a reduce efectele toxice și radicalii liberi.

Pentru ca pierderea de substanțe nutritive să fie cât mai mică, dar, în același timp, pentru a-și păstra culoarea și gustul plăcute, la fierberea în apă trebuie respectate anumite reguli:

- timpul de fierbere trebuie să fie cât mai scurt posibil (în funcție și de legumă și de gradul de maturitate al acesteia) pentru menținerea aspectului și gustului specific și pentru evitarea pierderii unor cantități mari de vitamină C. De asemenea, este indicat ca fierberea să se facă într-un vas descoperit și să fie continuă pentru a se inactiva enzimele de oxidare. După fierbere, legumele se vor servi imediat, deoarece în prezența aerului și a căldurii se pierde vitamina C;



- cantitatea de apă este variabilă în funcție de tipul legumelor și de gradul de maturitate al acestora. De exemplu, rădăcinoasele necesită mai multă apă de fierbere, în timp ce legumele verzi au nevoie de o cantitate mai mică de apă. Fierberea în vase speciale în aburi, sub presiune, este indicată, deoarece scurtează timpul de fierbere și reduce pierderea de vitamine. Este recomandat ca apa de fierbere a legumelor să fie folosită la prepararea supei sau a sosurilor, deoarece conține cantități importante de vitamina C, complexul B și fier;



- tăierea legumelor înainte de a fi fierte trebuie să se facă în bucăți cât mai mari, deoarece fragmentarea lor în bucăți mici duce la creșterea suprafeței de expunere la apă și favorizează dizolvarea vitaminelor și sărurilor minerale. De aceea, cartoful este bine să se fiarbă în coajă (bineînțeles după ce a fost spălat în prealabil) și într-o cantitate cât mai mică de apă;

- păstrarea culorii naturale, mai ales a culorii verzi dată de clorofilă, este posibilă dacă fierberea are loc în vase descoperite, mai ales în primele minute ale fierberii.

Legumele care nu sunt colorate în verde (roșiile, ardeii roșii și galbeni, morcovul etc.) își păstrează culoarea dacă vasul este acoperit în timpul fierberii.



Cea mai bună formă de consum a fructelor este în stare proaspătă. De asemenea, este foarte important pentru fructele care se pot consuma cu coajă (mere, struguri, pere, gutui, prune etc.) ca aceasta să nu fie îndepărtată deoarece, prin consumul fructului integral, aportul de vitamina C este maxim. Cea mai mare parte a vitaminei C se află între coajă și miez, în stratul imediat subiacent cojii.

O altă formă de consum a fructelor o reprezintă sucurile proaspete, obținute prin procedee mecanice de presare sau centrifugare.

Dacă sunt consumate proaspete, păstrează întreaga cantitate de glucide, săruri minerale și vitamine și sunt

bine tolerate datorită absenței celulozei și hemicelulozei. Fructele fierte în apă sub formă de compot sunt mai ușor de digerat decât în stare crudă, deoarece căldura înmoaie celuloza.

Dezavantajele majore sunt reprezentate de pierderea unei părți din vitamine și elemente minerale, precum și în adaosul suplimentar de zahăr care crește considerabil încărcătura calorică a produsului.

Fructele coapte în cuptor au *avantajul* că păstrează o mai mare cantitate din vitamine și minerale în comparație cu cele fierte. De asemenea, prin această formă de prelucrare, aroma este mai bine conservată. Altă formă de consum a fructelor este gemul cu adăugarea unei cantități mici de zahăr.



Cerealele integrale sau sub formă de crupe cum sunt grâul, orzul, meiul, porumbul, hrișca, ovăzul (bob întreg și fulgi), orezul, secara etc. sunt utilizate pe scară largă în alimentația copiilor și adolescenților. De obicei sunt consumate după prelucrarea termică, ce urmărește trei modificări principale:

- înmuierea și ruperea pereților celulozici;
- îmbunătățirea gustului;
- modificarea amidonului care va fi pregătit pentru digestie. Se pot consuma în formă de terci semi-lichid sau fărâmicos sau ca adaosuri la alte bucate (supe, sarmale, ardei umpluți etc.) Pentru a evita formarea amidonului modificat, cerealele care fierb trebuie să fie integrale.

Fasolea, mazărea, linte, năutul sunt surse importante de proteine bogate în fier. OMS recomandă înlocuirea produselor din carne, precum mezelurile, salamurile, crenvurștii, de obicei cu conținut mare de grăsimi saturate și sare, cu leguminoase, pește, ouă, pasăre sau carne slabă. Boabele alese de impurități și spălate se hidratează câteva ore, se schimbă apa, se dau în clocot, se aruncă prima apă, se adaugă apă clocotită și se fierb până sunt gata.



Nuci, migdale, semințe de floarea soarelui, de in, de dovleac, susan, etc. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) menționează, că nucile și semințele fac parte dintr-o alimentație sănătoasă. Bogate în proteine, nucile și semințele sunt surse de grăsimi nesaturate, care sunt preferabile grăsimilor saturate (se găsesc în carne grasă, unt, ulei de palmier și cocos, smântână, cașcaval).

a. Se pot servi separat, după ce au fost spălate și preferabil hidratate câteva ore sau în amestec cu fructe uscate (stafide, prune, mere, pere, curmale, caise etc.).

b. Se pot adăuga la salate de fructe sau de legume.

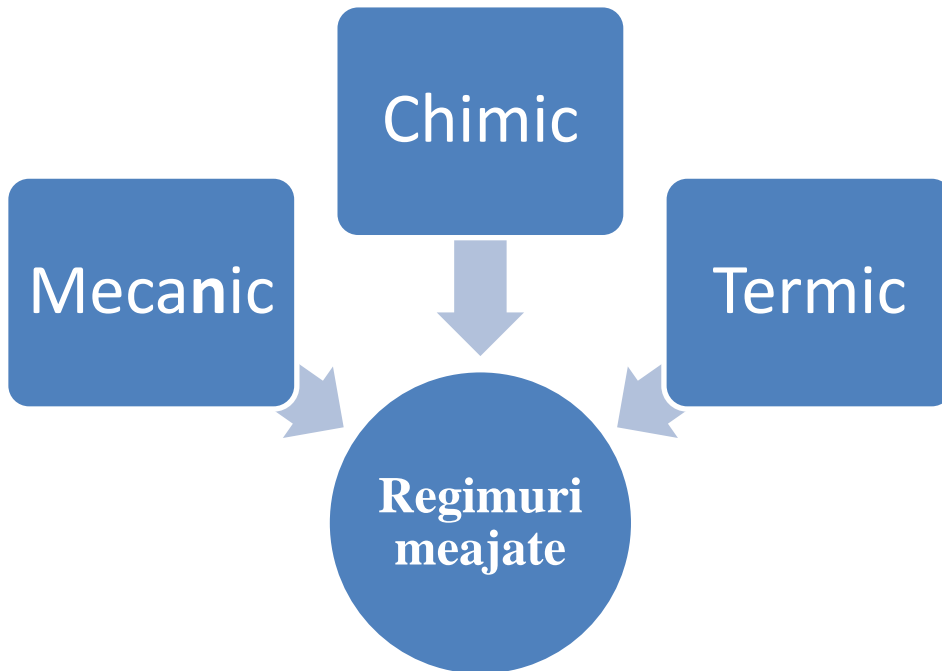
c. Semințele de in măcinate sau întregi, hidratate câteva ore se pot adăuga la terciuri din cereale integrale, pentru aport de fibre solubile și insolubile, vitamine și minerale, inclusiv vitaminele din grupul B, magneziu și mangan, antioxidanți puternici, cum ar fi lignanii, acizi grași Omega 3, acid alfa-linolenic.

Pătrunjel, mărar, măcriș, spanac, salată, țelină (tulpini, frunze), rucola, ceapă verde, basilic etc. Verdețurile sunt o sursă foarte importantă de fier, vitamina C, potasiu, magneziu, calciu, antioxidanți. Cele mai bune surse sunt legumele cu frunze verzi, precum broccoli, kale și spanacul. Spălate în apă curgătoare, ținute 20 min. în apă cu bicarbonat de sodiu, clătite și servite ca atare, împreună cu alte legume, sau tocate și presurate la servire în supe, salate, felul II, cină.



Metodele regimului menajat: mecanice, chimice și termice

Prelucrarea tehnologică a produselor pentru alimentația dietetică trebuie să asigure așa-numitul regim menajat. Ea se bazează pe excluderea ori limitarea din rație a substanțelor excitante, care pot influența negativ asupra activității unor organe.



Regimul menajat mecanic – se aplică la prepararea bucatelor pentru persoanele ce suferă de ulcer stomacal ori care au leziuni ale aparatului masticator. În aceste cazuri se prepară bucate trecute prin masticătoare/ site ori tocături/ supe pireu, preparate din carne tocată, kisel, jeleu etc.

Pentru a evita formarea crustei la suprafața preparatului, bucatele nu se prăjesc, dar se fierb în apă ori la aburi, ori se înăbușă. Se exclud produsele ce conțin celuloză aspră, legumele crude.

Regimul menajat chimic- constă în aceea , că din rație se exclud excitanții puternici a unor porțiuni ale tubului digestiv și a glandelor lui: bulionului concentrat, fiertură de ciuperci, sosuri acrii și condimentate, produse picante. Produsele nu se prăjesc, deoarece la prăjire se formează produse de dezagregare pirogenetică a alimentelor, grăsimilor, hidraților de carbon și a altor substanțe ce excită tibul digestiv. În acest caz sunt deosebit de dăunătoare produse oxidării grăsimilor și acroleina ce se formează în timpul prăjirii.

Regimul menajat termic- constă în aceea că temperatura bucatelor calde se micșorează până la 60-65°C, iar bucatele reci se servesc de o temperatură nu mai mică de 10-12°C.

Limitarea conținutului unor substanțe chimice în bucatele dietetice se aplică destul de frecvent. De obicei se pune sarcina de a micșora conținutul de substanțe extractive, de colesterol, zaharuri. Acestea se obțin printr-o selectare deosebită de produse și prin metode speciale de prelucrare termică.

În scopul reducerii conținutului de substanțe extractive carne și peștele se fierb, bulionul se scurge, iar din produsele fierte se prepară bucate. Făina nu se sotează, dar numai se înfierbântă. În acest fel în ea se micșorează conținutul de substanțe solubile.

Pentru reducerea conținutului de hidrați de carbon în rație se micșorează cantitatea de zahăr, miere, cruce, paste, boabe, pâine, fructe și legume cu conținut mare de zahăr și amidon.



Verifică cunoștințele:

1. Ce înseamnă un regim menajat în alimentația curativă?
2. Caracterizează regimul menajat termic.

Utilaje, ustensile și veselă pentru prepararea și servirea bucatelor alimentației curative

Prelucrarea primară al fructelor și legumelor proaspete se realizează în secția „Legume”. Apoi fructele și legumele prelucrate primar se tratează termic, dacă procesul tehnologic prevede prelucrarea termică în funcție de preparat, în secția „Bucate calde”.

Iar bucatele dulci reci se finalizează de preparat în secția „Bucate reci”.

În dependență de destinație tehnologică echipamentul de bucătărie pentru prepararea bucatelor alimentației curative , se clasifică în felul următor:

Echipament de bucătărie	Denumirea echipamentelor	Destinația tehnologică
Mobilier tehnologic	-masă de lucru, -cuvă de spălat	-pentru prelucrarea primară a materiei prime
Utilaj tehnologic	-robot de bucătărie	-pentru realizarea diferitor operații de prelucrare/preparare
	-storcător de suc electric	-pentru obținerea sucului din fructe și pomușoare
	-frigider	-pentru păstrarea materiei prime, și pentru răcirea bucatelor dulci reci
	-blender/pasator electric	-pentru obținerea piureului din fructe/pomușoare
	-mixer	-pentru prepararea cremelor și altor compoziții spumoase

	-cântar electronic	-pentru dozarea materiei prime și verificarea gramajului bucatelor finite.
Ustensile, mecanisme, inventar	-planșete și cuțite marcate	-pentru prelucrare/tăiere
	-linguri, lopățele, spatule	-pentru amestecare
	-polonice	-pentru turnare/porționare
	-strecurătoare	-pentru divizarea părții lichide de partea densă a compozițiilor
	-site	-pentru cernere
	-storcător manual pentru citrice	-pentru stoarcere sucului din fructe citrice (lămâie, portocală)
	-ustensilă tubulară de curățare	-pentru înlăturarea mijlocului cu semințe de la mere
	-mecanism pentru decojire	-pentru curățarea merelor/perelor de coajă
Vase de gătit	-boluri de inox	-pentru obținerea compozițiilor
	-cratițe de inox	-pentru fierberea compozițiilor
	-tigăi	-pentru prăjire, călire
	-tave	-pentru coacere
	-soteuze	-pentru înăbușire, fierbere prin reducere/sau pe baia de apă
	-forme/tigăi de porție	-pentru coacerea bucatelor dulci la comandă

Utilaje, mecanisme

Robot de bucătărie



Storcător de suc electric



Blender/pasator electric



Mixer



Storcător manual pentru citrice

Aparat pentru decojirea și felierea merelor



Vesela recomandată pentru servirea bucatelor alimentației curative:

Reci /gustări: Salatiere



Gustări: Platouri



Preparate lichide

Supiere



	Farfurii		
	Boluri		

Preparate de bază: Farfurii întinse



Deserturi: Farfurii pentru desert



Pentru băuturi

Compotiera
Pentru servirea
compotului



	Laptieră Pentru servirea laptelui		
	Pentru ceai		

Verifică cunoștințele:



1. Care sunt utilajele necesare pentru prepararea bucatelor recomandate în alimentația curativă?
2. Numește vesela necesară pentru servirea bucatelor recomandate în alimentația curativă.

Normele igienico-sanitare la organizarea locului de muncă pentru prepararea bucatelor alimentației curative

Lucrătorii blocului alimentar și depozitului pentru păstrarea produselor alimentare trebuie:



- 1) să aibă pregătire profesională în domeniul alimentației publice și igienei privind prepararea, prelucrarea și păstrarea produselor alimentare pentru consum în cadrul unităților care prestează servicii de alimentație publică;
- 2) să manipuleze, să prepare și să servească produsele culinare doar în vestimentație și echipament curat de protecție de culoare deschisă, iar la ieșirea din blocul alimentar să-l dezbrace
- 3) să se spele pe mâini cu săpun și apă caldă înainte și după fiecare manipulare cu produsul, după mersul la WC;
- 4) să-și taie unghiile scurt și să nu poarte bijuterii pe degete, mâini, la gât, în urechi;
- 5) să raporteze zilnic asistentei medicale despre starea de sănătate personală, nu se permite accesul personalului care prezintă boli ale pielii, tăieturi purulente, arsuri, contuzii, catar al căilor respiratorii superioare, precum și prezența sau suspiciunea de boli infecțioase;

- 6) să susțină examenul medical și instruirea igienică;
- 7) să mențină un grad înalt de curățenie la locul de muncă și de igienă personală;
- 8) să prepare bucatele, folosind ustensilele și vasele conform destinației;
- 9) să nu permită accesul persoanelor străine în blocul alimentar și la depozit, decât Comisiei de triere, persoanelor abilitate cu funcție de control, care sunt însoțite de directorul instituției sau asistență medicală.

Cerințe privind curățarea și igiena spațiilor, utilajelor, instalațiilor și ustensilelor și controlul dăunătorilor

Toate încăperile, utilajele, instalațiile, inclusiv canalele de scurgere, ustensilele sunt întreținute permanent în stare de curățenie și bună funcționare. Încăperile sunt întreținute libere de condensat, vapori și surplus de apă, iar periodic sunt curățate și reparate.

Zilnic, imediat după terminarea lucrului sau în altă perioadă potrivită de timp, pavimentul, inclusiv canalele de scurgere, structurile auxiliare și pereții în zonele de manipulare a produselor culinare, sunt minuțios curățate și dezinfectate.

Instituțiile de învățământ general dispun de programe continue de control a dăunătorilor și de prevenire a contactului acestora cu materiile prime și produsele culinare sau prezenței lor în spațiile de manipulare a materiilor prime și a produselor culinare. Încăperile și zonele din jurul lor sunt examinate regulat pentru evidența infestării.

Substanțele de igienizare – detergenții și dezinfectanții - corespundă destinației, sunt folosite în concentrațiile corespunzătoare și sunt autorizate sanitar pentru utilizare în aceste scopuri.

Pe parcursul curățării și dezinfectării încăperilor, utilajelor, instalațiilor și a ustensilelor se iau măsuri de precauție adecvate pentru a preveni contaminarea produselor culinare cu apa tehnică și substanțele de igienizare.

Substanțele de igienizare sunt depozitate în recipiente nealimentare corespunzător marcate. Orice reziduuri de detergenți sau substanțe dezinfectante de pe suprafața care pot veni în contact cu produsele alimentare sunt îndepărtate prin spălare minuțioasă cu apă potabilă curgătoare înainte de folosirea suprafeței sau a instalației pentru manipularea produselor culinare

Autoritatea publică locală, organul local de specialitate în domeniul învățământului sau instituția de învățământ general cu personalitate juridică încheie contract cu instituțiile abilitate privind măsurile de dezinfecție, dezinfecție și deratizare în scopul combaterii dăunătorilor.

În cazul depistării dăunătorilor în instituție sunt efectuate măsuri de eradicare, care includ tratarea cu chimicale, agenți fizici sau biologici.

Măsurile de eradicare sunt efectuate de către prestatorii de servicii abilitați.

Verifică cunoștințele:



1. Care sunt cerințele față de lucrătorii blocului alimentar și depozitului pentru păstrarea produselor alimentare?
2. Descrie cerințele privind curățarea și igiena spațiilor, utilajelor, instalațiilor și ustensilelor și controlul dăunătorilor.

Caracteristica principalelor diete

Dieta nr.1 Indicații pentru administrare: **Bolile de stomac și intestine (gastrice cu aciditate sporită, ulcer stomacal și duodenal)**



Scopul prescrierii: asigurarea organismului cu cantitatea necesară de proteine, lipide, glucide, clorură de sodiu în condițiile repausului la pat.

Caracteristica generală: dieta este de valoare completă. Se exclud excitanții alimentari chimici și termici, stimulatori puternici ai secreției gastrice; se permite curățarea mecanică.

Valoarea energetică: 2170 – 2400 kcal.

Componența chimică: 85-90 g proteine (40-45 g animale), 70-80 g lipide (25-30 g vegetale), 300-330 g glucide (mono-și dizaharide 30-40 g), 6-8 g clorură de sodiu, 1,5-2 l lichid liber.

Prelucrarea culinară: bucatele se fierb sau se pregătesc în aburi sub formă de piure.

Regimul alimentar: hrana se consumă caldă (40-50 C), 5-6 mese pe zi.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
---------	-------------------------	--------------------------

Pâine și produse făinoase	<ul style="list-style-type: none"> pâine de grâu de calitate I coaptă în ziua precedentă sau uscată, chifle, pateuri pregătite din aluat nedospit cu gem, mere, carne fiartă, pește, ouă, brânză. 	<ul style="list-style-type: none"> pâinea proaspătă, pâinea de secară, fabricatele din aluat dospit.
Supe	<ul style="list-style-type: none"> supe de legume, supe de lapte cu crupe, pasate (de ovăz, orez, grîș) cu tăitei, cu adaos de legume pasate (supe-piure din legume, crupe bine fierte, carne de vită sau de pasăre). Supele se dreg cu ou bătut cu lapte, frișcă, unt. 	<ul style="list-style-type: none"> supele de carne și de pește, borșul verde, borșul cu sfeclă.
Carne și carne de pasăre	<ul style="list-style-type: none"> carne de vită, de vițel, de pasăre fără tendoane sau piele. carne tocată, pregătită la aburi (pârjoale perișoare, sufleu, piure), carne fiartă de animale tinere. Limbă și ficat fiert. 	<ul style="list-style-type: none"> carnea grasă, carnea de rață, de găscă, carnea afumată, conservele de carne.
Pește	<ul style="list-style-type: none"> soiuri fără grăsime, fără piele, din care se prepară pârjoale la aburi. 	<ul style="list-style-type: none"> peștele gras, sărat, afumat, conservele.
Produs lactate	<ul style="list-style-type: none"> lapte, frișcă, frișcă, brânză de vaci proaspătă pasată cu smântână, bucate din branza (budinca, sufleu) coapte, cașcaval, varietăți nepicante, cașcavalul se consumă ras, rareori – felii subțiri. 	<ul style="list-style-type: none"> produsele lactate cu aciditate înaltă, cele picante, sărate, se limitează smântâna.
Ouă	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 ouă pe zi, fierte moi sau în omletă. 	<ul style="list-style-type: none"> ouăle fierte cleioase și prăjite.
Crupe	<ul style="list-style-type: none"> crupe de grîș, orez, ovăz, hrișcă fierte cu lapte sau apă în formă de terciuri semivâscoase și pasate, sufleu, budincă, pârjoale din crupe preparate la aburi, fidea, macaroane mărunțite fierte. 	<ul style="list-style-type: none"> crupele de grîș, de arpacaș, de porumb, leguminoasele, macaroanele întregi.
Legume	<ul style="list-style-type: none"> cartofi, morcovi, sfeclă, conopidă, limitat-mazăre verde, fierte în apă sau la aburi și pasate (piure, sufleu, budincă pregătite la aburi). Se permit dovlecei tineri fierți în bucăți, mărar tocat mărunț în supe, tomate bine coapte (100g). 	<ul style="list-style-type: none"> varză albă, ridichea de lună și de iarnă, măcrișul, spanacul, ceapa, castraveți, legumele murate, marinate, ciupercile, conservele.

Gustări	<ul style="list-style-type: none"> Salatele de legume, carne, pește, limbă, salamuri toate fierte, cașcaval varietăți nepicante. 	<ul style="list-style-type: none"> gustările sărate, picante, sfumate, conservele.
Fructe, mâncăruri dulci	<ul style="list-style-type: none"> fructe dulci pasate, fierte, coapte, în jeleu, peltea, compoturi pasate, creme de gelatină de lapte. Zahăr, miere, dulceață 	<ul style="list-style-type: none"> fructele verzi, cele bogate în celuloză și cele acre, de asemenea fructele uscate, ciocolată, înghețată.
Sosuri și condimente	<ul style="list-style-type: none"> sosuri de lapte (făina nu se prăjește)cu adaos de smântână, unt, sosuri de fructe. Se limitează pătrunjelul, mărarul 	<ul style="list-style-type: none"> sosurile de carne, pește, ciuperci, hrean, muștarul, piperul negru.
Băuturi	<ul style="list-style-type: none"> ceai slab cu lapte, cu frișcă; sucuri dulci de fructe 	<ul style="list-style-type: none"> băuturile gazoase, cvasul, cafeaua neagră.
Grăsimi	<ul style="list-style-type: none"> Se folosește unt nesărat, ulei vegetal rafinat adăugate în bucate. 	<ul style="list-style-type: none"> celelalte grăsimi.

Dieta nr. 2 Indicații pentru administrare: **Boli stomacale_intestinale gastrite cu aciditate scăzută și colite cronice.**



Scopul prescrierii: stimularea secreției și normalizarea peristaltismului stomacal și intestinal, diminuarea proceselor de fermentație în intestin.

Caracteristica generală: este de valoare completă după proprietățile energetice și chimice, asigură curățarea mecanică și termică moderată, fiind păstrații excitantii chimici.



Valoarea energetică:2170-2400 kcal.

Componența chimică: 85-90 g proteine (animale 40-45 g), 70-8 g lipide (vegetale 25-30 g), 300-330 g glucide, 1,5-2 l lichid liber, 6-8 g clorură de sodiu.

Prelucrarea culinară: bucatele se pregătesc prin fierbere, fierbere înăbușită coaptă, pot fi folosite bucate prăjite, dar

fără coajă tare (carnea, pârjoalele nu se trec prin pesmeți), mărunțită sau sub formă de piureu.

Regimul alimentar: hrana se consumă caldă (40-50°C), în cantități mici, repartizată în 4-5 mese pe zi.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse de panificație	Pâine din făină de grâu de calitate superioară, de calitatea I și a II-a, coaptă în ziua precedentă sau uscată, biscuiți uscați, pateu cu mere, carne fiartă, pește.	Pâinea proaspătă, produse din aluat dospit și în foi.
Supe	Supe de carne, de pește, de ciuperci, cu legume tocate mărunt sau pasate, cartofi, crupe, de asemenea pasate, cu fidea, perișoare.	Borș cu varză proaspătă, cu sfeclă, supe de mazăre, fasole, supe de lapte.
Cane și carne de pasăre	Varietăți slabe, fără tendoane și piele de carne ce pot fi fierte, coapte, prăjite. Se folosesc produse din carne tocată; carne de vițel, de iepure, de pui poate fi pregătită bucăți. Crenvurști.	Carnea grasă, bogată în țesut conjunctiv și tendoane, de asemenea, carnea grasă de pasăre, de rață, de gâscă. Se limitează carnea de porc și de oase.
Pește	Varietăți de pește slab, preparat în mod obișnuit: fiert, copt, fiert înăbușit și prăjit doar fără coajă tare (nu se dă prin pesmeți)	Pește gras, sărat, afumat, conservele.
Produse lactate	Chefir, iaurt, brânză de vaci proaspătă aparte și în bucate (sufleu, budincă, cașcaval ras sau felioare, smântână(15 g), lapte și frișcă cu adaos în bucate și băuturi.)	Lapte.
Ouă	Ouă fierte moi, omletă la cuptor, ouă prăjite fără coajă aspră.	Ouă fierte tari.
Crupe	Diverse crupe fierte cu apă sau cu lapte, cu supă de carne din carne se prepară budincă, pârjoale la aburi sau coapte,	

	prăjite (fără coajă), fidea cu brânză de vaci, carne fiartă, pilaf cu carne fiartă, fructe.	Crupele de grâu, arpacaș, leguminoase, se limitează crupele de porumb, de mei.
Legume	Cartofi, dovleac, dovlecei, sfeclă, conopidă, dacă se suportă bine- varză albă, mazăre verde care se fierbe; se permit tomatele coapte, verdeață tocată mărunț ce se adaugă în bucate.	Legumele crude nesărate, marinate, murate, ceapa, ridichea de lună și de iarnă, castraveții, usturoiul, ciupercile.
Gustări	Salate din tomate proaspete, legume fierte cu carne, pește, ouă, varietăți nepicante de cașcaval, scrumbie sărată puțin, piftie din carne slabă sau de pește, icre de pește, salamuri fierte.	Gustări prea sărate și grase, afumăturile, conservele.
Fructe, dulciuri	Fructe coapte bine, pasate sau compoturi, creme gelatinoase, mere coapte, ceai cu lămâie, dacă se suportă bine-pepene verde, mandarine, portocale, struguri, zahăr, miere, gemul, bomboanele fără ciocolată.	Fructele cu celuloză aspră, semintoasele crude, ciocolată, înghețată.
Sosuri și condimente	Sosuri cu supă de carne, de pește, de ciuperci, sosuri de smântână. Se folosesc cantități mici de frunză de dafin, mărar, pătrunjel, țelina.	Muștarul, hreanul, piperul negru.
Băuturi	Ceai cu lămâie, cafea și cacao diluate cu apă în două cu lapte, de asemenea sucuri de legume, de fructe diluate cu apă,	Suc de struguri și cvasul.
Grăsimi	Unt, ulei vegetal rafinat	Untura, seul, de vită, de oaie.

Dieta nr. 5 Indicații pentru administrare: **Afecțiunile de ficat și vezicii biliare (colecistite, hepatite)**



Scopul prescrierii: normalizarea funcției dereglate a ficatului și a căilor biliare, reglarea metabolismului lipidic și colesterinic, stimularea funcției coleretice și a peristaltismului intestinal.

Caracteristică generală: dieta este o valoare completă asigurând aportul de substanțe chimice și de energie. Ea prevede excluderea produselor bogate în substanțe purinice și extractive, colesterol, acid oxalic, ulei eteric, a produselor de oxidare a grăsimilor formate în procesul prajirii, fiind bogată în substanțe lipotrope, și conține o cantitate considerabilă de lichid.

Valoarea energetică: 2170-2400 kcal.

Componența chimică: 85-90 g proteine, 70-80 g lipide, 300-330 g glucide, 1,5-2 l lichid liber, clorură de sodiu 6-8 g.

Prelucrarea culinară: hrană se consumă fiartă, coaptă. Nu este nevoie a se toca sau mărunți produsele.

Regimul alimentar: masa se ia caldă, 5 mese pe zi.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse de panificație	Pâine de grâu din făină de calitate I și ÎI, pâine de seară coaptă în ajun, produse din aluat nedospit cu carne, pește, brânză, magiun, biscuiți uscați.	Pâinea proaspătă, produsele din aluat dospit, în foi.
Supe	Supe de legume, crupe, lapte cu macaroane, fidea, supe vegetariene, borș cu sfeclă, cu varză.	Supe de carne, pește, ciuperci.
Carn și carne de pasăre	Se folosește carnea de vită slabă, de vițel, iepure, găină, curcan fără tendoane, carnea de pasăre fără piele, fiartă sau în bucate: sarmale, pilaf cu carne fiartă.	Carnea grasă, carnea de grasă, de gâscă, ficatul, rinichii, creierul, afumăturile, salamurile, conservele.
Pește	Slab, fie fiert, fie copt, după ce a fost fiert în prealabil. Din el se prepară sufleu, perisoare sau se consumă natural.	Peștele afumat, sărat, conservele.
Produse lactate	Lapte, chefir, iaurt, smântână – în unele bucate, brânză de vaci degresată și bucate din ea, cașcaval nepicant.	Smântână, frișcă, brânză sărată, cașcaval sărat, picant.
Ouă	Omletă din albuș coaptă, 1 ou fiert moale sau omletă naturală dacă se suportă bine.	Ouă fierte tare sau prăjite. Nu se consumă mai mult de 1 ou pe zi până la 0,5 gălbenuș în bucate.

Crupe	Bucate din ovăz și hrișcă, pilaf cu fructe uscate, cu morcovi, budincă cu morcovi, cu brânză de vaci, paste făinoase fierte;	Leguminoasele.
Legume	Crude, fierte, fierte înăbușit, inclusiv varză murată nu prea acră, ceapă fiartă, piure din mazăre verde.	Spanac, măcriș, ridiche de lună și de iarnă, usturoi, ciuperci, legumele marinate.
Gustări	Salate din legume proaspete drese cu ulei vegetal, vinegretă, ghiveci din dovlecei, scrumbie sărată în prealabil în apă, salată din pește, carne fiartă, salamuri fierte, cașcaval nepicant.	Produsele sarate, picante, grase, conservele, produsele afumate, icrele de pește.
Fructe, dulciuri	Fructe dulci, crude sau compoturi, inclusiv fructe uscate din care se prepară jeleu, marmeladă.	Ciocolată, înghețată.
Sosuri și condimente	Sosuri de lapte, smântână. La prepararea lor făina nu se prăjește. Hrana se condimentează cu mărar, pătrunjel, vanilie.	Muștarul, hreanul, piperul negru.
Băuturi	Ceai, cafea cu lapte, sucuri cu fructe, legume, decoct de tărâțe.	Cafea neagră, cacao, băuturile reci.
Grăsimi	Untul pe paine și în bucate, ulei vegetal rafinat.	Celelalte tipuri de grăsimi.

Dieta nr. 7 Indicații pentru administrare: **Insuficiență renală cronică.**



îmbogățirea dietei cu vitamine.

Scopul prescrierii: curățarea maximă a funcției rinichilor, descărcarea metabolismului proteic, sporirea diurezei și lichidarea edemelor, ameliorarea eliminării din organism a reziduurilor azotice și a altor produse ale metabolismului, limitarea lichidului liber; excluderea clorurii de sodiu, produselor ce excită rinichii, sistemele nervos central, cardiovascular, limitării moderate a grăsimilor și glucidelor;



Valoarea energetică: 2121-2650 kcal.

Compoziția chimică: 26-60 g proteine, 3560-400 g glucide, 0,8-1 l lichid liber.

Prelucrarea culinară: bucatele se pregătesc fără sare, fierte, coapte, puțin prăjite.

Regimul alimentar: masa se servește de 5-6 ori pe zi cu nerespectarea repausului la pat, dieta se prescrie pe 5-6 zile.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse și preparate	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse de panificație	Pâinea fără proteine și fără sare cu amidon de porumb – 100g, în lipsa ei -50 g pâine de grâu fără sare și coaptă cu drojdii.	Pâinea obișnuită, produsele făinoase cu sare.
Supe	Supe cu cartofi, cu legume, care se dreg cu smântână, verdeață.	Supele de carne, de pește, de ciuperci, de lapte, cu leguminoase.
Cane și carne de pasăre, pește	Se permite 50-60 g bruto carne de vită, de iepure, de găină sau de curcan. După fierbere carnea se poate fi coaptă sau prăjită puțin.	Sarmalele, conservele.
Produse lactate	Lapte, frișcă, smântână. Brânza de vaci se consumă în ziua când nu se întrebuintează carne sau pește.	Cașcavalul.
Ouă	Se indică ¼-1/2 ou pe zi sau 2-3 pe săptămână (omletă, fierte moi).	
Crupe	Limitat orezul care se fierbe cu apă în două cu lapte și din care se prepară terciuri, pilaf, pârjoale.	Se exclud alte crupe, pastele făinoase, leguminoasele.
Legume	Cartofi(200-250 g)și legume crude (400-450 g bruto)în diferite bucate. Ceapă se consumă fiartă sau prăjită în bucate. Se permite mărar, pătrunjel.	Legumele sărate, murate, marinate, leguminoasele, măcrișul, spanacul, conopida, ciupercile, ridichea, usturoiul.
Gustări	Salate și vinegreta din legume drese cu ulei vegetal.	
Fructe, dulciuri	Fructe consumate în stare proaspătă sau în formă de preparate precum creme, jeleu, compot, zahăr. Miere, dulceață, bomboane fără ciocolată.	Ciocolată, crema cu gelatină și lapte, înghețată.

Sosuri și condimente	Sosuri dulci acre, de roșii, de smântână, de legume, de fructe, dintre condimente: vanilia, scorțișoara, acidul citric.	Sosuri de carne, de pește, de ciuperci; mărarul, hreanul, piperul negru.
Băuturi	Ceai slab cu lămâie, sucuri de fructe, de roșii, ceai de măceșe.	Cacaua, cafeaua naturală, apele minerale bogate în sodiu.
Grăsimi	Untul nesărat, ulei vegetal.	

Dieta nr. 10 Indicații pentru administrare: **Bolile cardiace în perioada de recuperare sau insuficiență circulatorie nepronunțată (stadiile I-IIA), hipertensiune arterială fazele I-II, glomerulonefrita și pielonefrita cronică fără dereglări ale funcției de eliminare a reziduurilor azotice**



Scopul prescrierii: ameliorarea activității sistemului cardiovascular și, concomitent, cruțarea moderată a organelor digestive și a rinichilor; sporirea diurezei și descărcarea metabolismului intermediar

Caracteristica generală: limitarea considerabilă a clorurii de sodiu și a lichidului, a celulozei, care provoacă meteorism; a produselor bogate în colesterol; a substanțelor ce excită aparatul cardiovascular și sistemul nervos central, irită

ficatul, rinichii (substanțele extractive, uleiurile eterice etc.); îmbogățirea rației cu săruri de potasiu, calciu, substante lipotrope (metionină, lecitină); asigurarea organismului cu cantitatea satisfăcătoare de vitamine.

Valoarea energetică: 2170-2400 kcal.

Componența chimică: 85-90 g proteine (animale 40-45 g 70-80 g lipide (vegetale 25-30 g), 300-330 g glucide (mono- și dizaharide 30-40 g), 1-1,2 l lichid liber, 3-5 g clorură de sodiu.

Prelucrarea culinară: cruțarea mecanică moderată a organelor digestive; toate bucatele se pregătesc fără sare.

Regimul alimentar: masa se servește de 5 ori pe zi.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse și preparate	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse de panificație	Pâine de grâu din făină de calitate I și a II-a, coaptă în ajun sau uscată, coaptă fără sare. Biscuiți.	Pâinea proaspătă , preparatele din aluat dospit și în foi
Supe	Se permit 250-400 ml de supă la o' masă, de preferat supe vegetariene cu orez, cartofi, legume tocate mărunt, supe de lapte. Supele se dreg cu smântână, cu acid citric, se condimenteaza cu mărar și pătrunjel verde	
Cane și carne de pasăre	Carne slabă de vită, de vițel, de iepure, de găină, de curcan, fără tendoane și fără piele. Carnea se fierbe mai întâi apoi, la dorință, se coace sau se prăjește. Se permit cantități limitate de salamuri dietetice.	Carnea grasă, carnea de rață, de gâscă, ficatul, rinichii, creierul, produsele afumate, majoritatea salamurilor, conserve de carne.
Pește	Peștele slab fiert și apoi, la dorință, se poate prăji. Se indică produsele mării, fierte.	Peștele gras, sărat, afumat, conservele, icrele
Produse lactate	Se indică laptele natural – la o suportare bună, băuturile acidolactice, brânza de vaci și bucatele din brânză cu adaos de crupe, morcovi, fructe.	Smântâna, frișca (în bucate), cașcavalul. Se exclud cașcavalurile grase, sărate
Ouă	Se indica cel mult 1 ou pe zi, fiert moale sau în omletă pregătită la aburi, coaptă, omletă din albuș în bucate.	Ouăle fierte tari, ouăle prăjite
Crupe	Se folosesc bucate din crupe, pregătite cu apă în două cu lapte (terci, budinci coapte), precum și macaroanele, fideaua fiartă.	Se exclud leguminoasele
Legume	Se recomandă cartofi, conopidă, morcovi, sfeclă, dovlecei, dovleac, roșii, salată, castraveți – fierte, coapte, mai rar în stare proaspătă. Dieta include ceapă verde, mărar pătrunjel (în bucate).	Se limitează varza albă și mazărea verde. Se exclud legumele murate, marinate, spanacul, măcrișul, ridichea, usturoiul, ceapa, ciupercile

Gustări	Se recomandă salate din legume proaspete (morcov ras, roșii, castraveți), vinegretetele drese cu ulei vegetal, ghiveci de legume, salate de fructe, produse ale mării.	Se exclud gustările sărate, picante, grase, afumate, icrele de pește
Fructe, dulciuri	Se recomandă fructe dulci coapte bine, fructe uscate, compot, cremă cu gelatină, jeleu, creme cu gelatină din lapte, miere, dulceață, bomboane fără ciocolată.	Se exclud fructele cu celuloză greu digerabilă, ciocolata
Sosuri și condimente	Se folosesc sosuri cu supă de legume, sosuri de smantana, de lapte, cu ceapă fiartă sau doar aurită. Dintre condimente se indică frunza de dafin, vanilia, scorțișoara, acidul citric.	Se exclud sosurile de carne, pește, cu ciuperci, muștarul, hreanul, piperul
Băuturi	Se recomandă ceai, cafea slabă cu lapte, sucurile de fructe și bace, de legume, ceai de măceșe	Se limitează sucul de struguri. Se exclud cafeaua naturală, cacao
Grăsimi	Se întrebuițează exclusiv unt nesărat și ulei vegetal	

Dieta nr. 8 Indicații pentru administrare: **Obezitate (în lipsa dereglărilor la nivelul organelor digestive)**



Scopul prescrierii: prevenirea și reducerea surplusului de țesut adipos în organism

Caracteristica generală: limitarea valorii energetice a rației preponderent pe contul glucidelor (îndeosebi cele ușor asimilabile) și, într-o măsură mai mică, al grăsimilor; limitarea clorurii de sodiu, lichidului liber; conținutului moderat de proteine; se exclud substanțele extractive și condimentele

Valoarea energetică: 1340-1550 kcal.

Componența chimică: 70-80 g proteine (animale 40g), 60-70 g lipide (vegetale 25g), 130-150 g glucide (mono- și dizaharide e exclud), 0,8-1 l lichid liber, 2-3 g clorură de sodiu.

Prelucrarea culinară: hrana se fierbe, se fierbe înăbușit, se coace; zahărul se înlocuiește cu xilitol, sorbitol. Se limitează bucatele prăjite, tocate, pasate; hrana se prepară fără sare și condimente.

Regimul alimentar: se servesc 6 mese pe zi în porții mici.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse și preparate	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse făinoase	<ul style="list-style-type: none">Pâine de secară, pâine de grâu integrală cel mult 100-150g zilnic.	<ul style="list-style-type: none">Preparate din făină de grâu de calitate superioară și calitatea I, din aluat dospit, în foi.
Supe	<ul style="list-style-type: none">Se indică circa 200-300 g supă la o masă, pregătită din diferite crupe cu puțin cartofi; borș cu varză albă, cu sfeclă.	<ul style="list-style-type: none">Supele de lapte, supele cu macaroane, cu leguminoase.
Carne și carne de pasăre	<ul style="list-style-type: none">Se consumă cel mult 150 g carne pe zi. Se recomandă carne de vită, vițel, de iepure, de găină, de curcan. Se permit crenvusti.	<ul style="list-style-type: none">Carnea grasă, carnea de rață, de gâscă, salamurile, conservele, carnea afumată.

Pește	<ul style="list-style-type: none"> Se indică pește slab, cel mult 150-200 g pe zi. Sînt utile produsele mării. 	<ul style="list-style-type: none"> Peștele gras, sărat, afumat, conservele, icrele.
Produs lactate	<ul style="list-style-type: none"> Lapte și băuturi acidolactice. Smântâna se va folosi doar în bucate, brînză de vaci degresată(100-200g pe zi) se va consuma naturală sau în budinci. Se permite cașcaval cu reducerea conținutului de grăsimi. 	<ul style="list-style-type: none"> Frișca, cascavalurile grase și sărate.
Ou.	<ul style="list-style-type: none"> Se consumă 1-2 ouă pe zi, fierte tari, în omletă din albuș, omletă cu legume. 	<ul style="list-style-type: none"> Ouăle prăjite.
Crupe	<ul style="list-style-type: none"> Se folosesc limitat, mai mult în supe. Se permite terciuri din crupe de hrișcă, ovăz, arpacaș pe contul limitării pâinii. 	<ul style="list-style-type: none"> Crupele, îndeosebi cele de griș, de orez, pastele făinoase, leguminoasele.
Legume	<ul style="list-style-type: none"> Se folosesc tot felul de legume, mai ales în stare proaspătă. Se prefera varza, conopida, castraveții, ridichea, salata, dovleceii, dovleacul, tomatele. Varză murată trebuie spălată înainte de a fi consumată. 	<ul style="list-style-type: none"> Bucatele din cartofi, sfeclă, mazăre verde, morcovi(pînă la 200 g zilnic), legumele murate și marinate.
Gustări	<ul style="list-style-type: none"> Salate din legume proaspete sau murate, luate cu carne sau pește fiert, produsele mării, vinegretetele drese cu ulei vegetal. 	<ul style="list-style-type: none"> Gustările grase și picante.
Fructe, mâncăruri dulci	<ul style="list-style-type: none"> Se indică fructe dulci-acre, proaspete sau în compoturi cu xylitol. 	<ul style="list-style-type: none"> Struguri, stafidele, bananele, alte fructe dulci, zahărul, produsele de cofetărie, dulceața, mierea, înghețată, cremele cu gelatină.
Sosuri și condimente	<ul style="list-style-type: none"> Se folosește sos de roșii cu legume. 	<ul style="list-style-type: none"> Sosurile grase, picante, maioneză, toate condimentele.
Băuturi	<ul style="list-style-type: none"> Se indică ceai, cafea, cafea cu lapte, sucuri de fructe care nu sînt dulci, de legume. 	<ul style="list-style-type: none"> Sucul de struguri și alte sucuri dulci, cacao.
Grăsimi	<ul style="list-style-type: none"> Se folosește limitat untul,uleiul vegetal în bucate. 	

Dieta nr. 9 Indicații pentru administrare: **Diabet zaharat, formele ușoară și medie (20-30 unități insulină), stări alergice (astm bronșic, edem Quincke, urticarii etc.).**



Scopul prescrierii: determinarea toleranței bolnavului cu diabet zaharat la efortul alimentar dozat pentru aflarea dozei individuale de insulină și alte remedii hipoglicemice; crearea condițiilor pentru normalizarea metabolismului glucidic, parțial a celui lipidic, hidrosalin și proteic; desensibilizarea organismului.

Caracteristica generală: limitarea moderată a valorii energetice, îndeosebi pe contul glucidelor (ușor asimilabile) și, într-o măsură mai mică, al lipidelor, cu cantitatea normală de proteine; limitarea colesterolului și a substanțelor

extractive, majorarea conținutului de substanțe lipotrope și de vitamine.

Valoarea energetică: 2170-240 kcal.

Componența chimică: 85-90 g proteine (animale 40-45g), 70-80 g lipide (vegetale 25-30g), 300-330g glucide (mono- și dizaharide se exclud), 1,5-2 L lichid liber, 6-8 g clorură de sodiu.

Prelucrarea culinară: fără particularități. La pregătirea bucatelor și băuturilor dulci se folosește xilitolul, sorbitolul.

Regimul alimentar: masa se servește 5-6 ori pe zi cu repartizarea exactă a glucidelor la mese; administrarea insulinei necesită luarea în considerare a dozei și a timpului de introducere.

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Produse și preparate	Se recomandă/se permite	Se exclude /se limitează
Pâine și produse de panificație	Se indică pâine de secară, pâine de grâu integrală, din făină nedospite, micșorând corespunzător cantitatea de pâine.	Produsele din aluat dospit și în foi.

Supe	Supe vegetariene, borș cu varză, cu sfeclă. Supe de carne, de pește, de ciuperci neconcentrate, cu legume, crupe bine fierte, cartofi, perișoare.	Supele de carne, pește, ciuperci concentrate, supele de lapte cu crupe de griș, de orez.
Cane și carne de pasăre	Se întrebuințează carne slabă de vită, de vițel, de iepure, de găină, de curcan fiartă, fiartă înăbușită și apoi prăjită la dorință. Se permit crenvurști, salamuri dietetice, limbă fiartă.	Bucatele din ficat. Se exclud alte tipuri de salam, carnea de rață, de găscă, produsele afumate, conservele.
Pește	Se indică peștele slab în stare fiartă, copt, conservele de pește fără adaos de ulei.	Peștele sărat, afumat, peștele conservat în ulei, icrele.
Produce lactate	Lapte și băuturi acidolactice, brânza de vaci degresată și bucatele din brânză; se permite cașcaval nesărat, nepicant.	Smântâna, alte tipuri de cașcaval, brânză dulce, frișca.
Ouă	Se indică 1-1,5 ouă pe zi, fierte moi, omletă din albuș.	Se limitează gălbenușul.
Crupe	Fără a abuza, terciuri din crupe de hrișcă, ovăz, grâu, arpacaș, leguminoase.	Strict orezul, crupele de griș și pastele fainoase.
Legume	La includerea în rație a cartofilor se va ține cont de norma glucidelor. Se calculează glucidele din morcovi, sfeclă, mazarea verde consumate. Se va da preferință legumelor ce conțin mai puțin de 5% glucide (varză, dovlecei, dovleac, salată, castraveți, roșii, vinete). Se recomanda legumele proaspete, fierte, fierte înăbușit, coapte, mai rar prăjite.	Legumele murate și marinate.
Gustări	Se indică vinegreta, salată din legume proaspete, tocată de legume, dovlecei, scrumbie desărată, salată din produse ale mării, cașcaval nesărat, nepicant.	
Fructe, dulciuri	Se permit fructe dulci- acre din care se prepară jeleu, compot, bomboane cu xilitol, cu sorbitol, miere în cantități mici.	Dulceața, bomboanele, înghețata, zahărul, struguri, stafidele, bananele.

Sosuri și condimente	Se pot folosi sosurile de tot felul cu excepția celor grase, sau care conțin substanțe extractive în exces. Dintre condimente se permite piperul, muștarul, hreanul (limitat).	Sosurile grase, picante, sărate.
Băuturi	Ceai, cafea, cafea cu lapte, sucuri de legume, fructe care nu sînt dulci, ceai de măceșe.	Sucul de struguri și alte sucuri dulci, băuturi dulci.
Grăsimi	Se folosește doar untul și uleiul vegetal în bucate.	

Dieta nr. 15 Indicații pentru administrare: **diverse boli fără modificări la nivelul organelor digestive și când nu e necesară o dietă specială**

Scopul prescrierii: asigurarea unei alimentații variate în condiții de staționar

Caracteristica generală: dietă variată, prevăzută pentru persoanele care nu îndeplinesc munci fizice; conținutul vitaminelor e mărit; se exclud produsele greu asimilabile, cele picante

Valoarea energetică: 2170-2400 kcal

Componența chimică: 85-90 g proteine (animale 40-45 g), 70-80g lipide (vegetale 25-30g), 300-330 g glucide (mono- și dizaharide 30-40 g), 2 l lichid liber, 6-8 g clorură de sodiu.

Prelucrarea culinară: fără restricții



Regimul alimentar: se servesc 4-5 mese pe zi

Indicații privind folosirea alimentelor și bucatelor:

Se recomandă pâine de grâu și de secară, alte tipuri de făinoase, se asemenea borș cu sfeclă, cu varză, supe de legume, de crupe, supe de carne, de pește, de ciuperci și de legume, supe de lapte.

Se întrebuițează bucate din carne și pește, crenvurști, salamuri fierte, precum și lapte și produse lactate consumate simplu sau în bucate. Ouăle se folosesc fierte sau în bucate. Se indică bucate din crupe, paste făinoase, leguminoase, legume și fructe în stare proaspătă, după prelucrarea termică. Dintre condimente se folosesc mărarul, pătrunjelul. Dieta include sucuri de fructe, de legume, ceai de măcieșe, decoct de tărițe, ceai, cafea, cacao. Din grăsimi se folosește

untul, uleiul vegetal; limitat – margarina. Se exclud varietățile grase de carne, carnea de rață, de găscă, grăsimea de vită, untura de porc, seul de oaie, muștarul, piperul.

Verifică cunoștințele:



1. Caracterizează principalele diete.
2. Ce recomandări trebuie respectate la Dieta nr. 9 și 10?

Particularități de preparare a bulionului, supelor, sosurilor în alimentația curativă.

Cerințe de calitate. Reguli de servire.

Supele sunt o parte componentă a prânzului. Ele se compun din baza lichidă și garnitură consistentă. În calitate de bază lichidă se folosesc – zeama, laptele, fiertura de crupe, legume, fructe.

Componentul lichid al supei conține substanțe extractive și minerale, compuși organici, ce îi dau supei gust și aromă și excite glandele digestive. De aceea supele provoacă pofta de mâncare și contribuie la o asimilare mai bună a hranei.

În calitate de garnitură se folosesc multiple produse – legume, ciuperci, crupe, păstăi sau paste făinoase, pește, carne, carne de pasăre. Garniture consistentă a supei conține substanțe alimentare: albumin, grăsimi, hidrați de carbon, substanțe minerale, vitamine.

Supele pentru alimentația dietetică se prepară conform regulilor tehnologice generale.

Sortimentul supelor în alimentația curativă

Supă – piure de morcov



Supă – cremă de dovleac



Supă – piure de găină



Supă de carne cu fulg



Borș



Ciorbă cu perișoare de pește



Bulion din carne de pui



Borș verde



Supă vegetariană cu arpacaș



Ciorbă „rasolnic”



Particularitățile de preparare a supelor în alimentația curativă.

- Supele pe bază de bulioane neconcentrate de carne se folosesc pentru dieta 2 și periodic se includ în dieta 9;
- Garniturile pentru supe se aleg în funcție de dietă:
- Pentru dieta 2 ele se pasează sau se mărunțesc;
- Pentru dieta 9 se folosesc garnituri ce nu conțin amidon și glucide;
- Pe bază de bulion neconcentrat de pește, ciuperci se prepară supe pentru dietele 2 și 9;
- Pentru dieta 9 se prepară supe picante(soleancă de pește);
- Pentru dieta 2 supă cu paste făinoase;

- Supe vegetariene (pe bază de fierturi de legume) se prepară pentru dietele 5, 7/10, 9;
- Pentru dietele 1,2 se prepară supe piureuri;
- Supele de lapte se recomandă pentru dietele 1,5,7/10, uneori și pentru dieta 2. Se prepară din lapte integral sau diluat cu apă.
- Crupele și pastele pentru supe se fierb în prealabil 10 – 15 min. și se finisează fierbere punându-le în laptele clocotind. Fulgii de ovăz și crupele de griș se fierb direct în lapte;
- Pentru dietele 1,2 legumele se taie în mod obișnuit sau se pasează după fierbere.
- Pentru dietele 2, 5, 7/10 se prepară supă de orez pe bază de chefir, iaurt diluat cu apă;
- Pentru dietele 5, 7/10 se prepară supă din fructe;
- Pentru dietele 5,9 se prepară supă pe bază de cvas (ciorbă rece de pește, borș rece cu sfeclă, okroșcă de carne).



Verifică cunoștințele:

1. Care este sortimentul supelor în alimentația curativă?
2. Caracterizează particularitățile de preparare a supelor în alimentația curativă.

Sortimentul și caracteristica supelor și sosurilor în alimentația curativă

Sosurile sunt un adaus la multe bucate calde și reci de legume, crupe, carne, pește. Importanța lor constă în aceea, că ele diversifică gustul bucatelor, le dă o consistență mai succulentă, îmbunătățește aspectul exterior, le sporește valoarea calorică, deoarece au în componența lor așa produse ca untul, smântâna, ouăle ș. a.

După temperatura de servire sosurile se împart în calde și reci. În dependență de material primă folosită se prepare sosuri calde pe bază de bulioane de carne, pește, ciuperci, fiertură de legume, lapte, smântână.

La sosurile reci se referă: marinadele, dresurile pentru salate, maioneza. După culoare sosurile se împart în roșii și albe.

Toate sosurile pot fi împărțite în două grupe:

- sosuri cu aglutinant** (substanță de îngroșare), la pregătirea cărora se folosește făină sau amidon,
- **sosuri fără aglutinant.**

După consistență sosurile se pregătesc rare pentru înăbușirea bucatelor; de consistență medie –pentru coacere și adăugare în bucatele de legume.

După tehnologia de pregătire se deosebesc sosuri de bază și derivate.sosurile derivate se pregătesc din sosurile de bază cu adăugare în ele a diferitor produse, care le modifică gustul, culoarea, aroma.

Sortimentul sosurilor în alimentația curativă.

Sos dulce-acriu



Sos de mere



Sos alb cu ou



Sos maioneza dietetica



Particularități de preparare a sosurilor în alimentația curativă. Cerințe de calitate.

Sosurile se prepare după reguli tehnologice generale, având unele particularități:

- Pentru sosurile roșii (D-2) făina nu se prăjește.
- Pentru sosuri roșii (D-2,5,7,10)piureul de tomate se diluează cu bulion sau apă și se fierbe.
- Pentru D- 5,7,10 sosurile se prepare pe baza fierturii de legume.

- Pentru sos roșu de legume (D- 2,7,9,10), morcovul se răzuiește prin răzătoare și se fierbe la aburi, nu se călește.
- Sosurile albe (D1,2) se prepare fără ceapă și rădăcini albe.
- Sosurile de lapte (D-1,7, 9, 10) se prepare în mod obișnuit, dar făina nu se călește sau se înlocuiește cu amidon.



Verifică cunoștințele:

1. Prezintă sortimentul sosurilor în alimentația curativă.
2. Care sunt particularitățile de preparare a sosurilor în alimentația curativă?

Sortimentul și caracteristica bucatelor și garniturilor din legume, crupe și paste făinoase în alimentația curativă.

Legumele se folosesc pe larg la la prepararea bucatelor pentru toate dietele de bază ale alimentației publice. În afară de aceasta, ele joacă un rol mare în alimentația oamenilor suferinzi de hipertonie, de boli inflamatoare și cardiace, însoțite de edemuri, deoarece conțin multe săruri de calciu, conținând relative puțin sodium

Sortimentul bucatelor și garniturilor din legume în alimentația curative

Piure de cartofi cu morcovi



Parjoale de cartofi cu brânză de vaci



Varză înăbușită în lapte



Piure de sfeclă cu mere



Conopidă în omletă



Piure din mazăre verde



Verifică cunoștințele:



1. Prezintă sortimentul și caracteristica bucatelor și garniturilor din legume în alimentația curativă.
2. Caracterizează particularitățile de preparare a bucatelor și garniturilor din legume în alimentația curativă.

Particularități de preparare a bucatelor și garniturilor din legume în alimentația curativa

Deosebit de mult calciu conțin dovleceii, dovleacul, vinetele. Din ele se prepara piure

(D - 1,2,5,10,9), sufleu (D 1), clătite (D 2), pudinguri (D 1,2), se prăjesc (D 2și 10). Deosebit de larg este sortimentul de bucate din morcov pentru alimentația curative.

Pentru (D1,2) aproape toate bucatele se prepare sub sub formă de piure.

Pentru (D5,10), bucatele de legume se folosesc pe larg și se prepare crude, fierte ori coapte. Pentru acestea nu se folosesc numai bucate din macris, spanac și ciuperci.

Pentru (D 9) se prepară diferite bucate din legume ce conțin puțini hidrați de carbon, iar morcovul, sfecla, ridichea și cartofii se fierb ori se fierb la aburi, apoi se înăbușă, se coc ori se prăjesc (cartofii).

La prepararea bucatelor pentru alimentația curative deseori legumele se combină cu brânză de vaci (cu mere, caise uscate).

La alegerea garniturilor din legume pentru bucatele de carne și pește pentru alimentația curative se admit abateri de la regulile generale, luând în considerație particularităților dietelor.

Pentru bucatele din pește prăjit în loc de garnitură tradițională – cartofii prăjiți, se servesc dovlecei prăjiți (D 9), salată de roșii și castraveți (D 9), macaroane cu legume (D 2).

Pentru bucatele D-1 în calitate de garnitură se folosesc cartofi în lapte, piure de legume (de morcovi, de sfeclă, dovleac, dovlecei), dovlecei fierți.

Pentru bucatele D-2 în afară de aceste garnituri care se folosesc pentru D-1, se folosesc morcovi înăbușiți în smântână ori înăbușiți cu mere.

Pentru D-5, 10 se potrivesc în calitate de garnituri cartofi fierți, cartofi în lapte, piure de legume, morcovi înăbușiți cu prune uscate.

Pentru D-9 se folosesc garnituri din morcovi înăbușiți în smântână, dovlecei fierți ori prăjiți, dovleac, vinete.

Sortimentul și caracteristica bucatelor și garniturilor din crupe și paste făinoase în alimentația curativă

Sortimentul bucatelor din crupe în alimentația curative și metodele de preparare sunt aceleași ca și unitățile de alimentație publică.

Predomină cașele fierte cu apă ori cu lapte, - subțiri ori vâscoase, însă se prepară și case fărâmicioase.

O particularitate este prepararea cașelor cu bucate de legume: cașă de grâu ori de orez cu piure de morcovi, arpacaș cu dovleac. Uneori după fierbere cașele se trec prin strecurătoare.

Sortimentul bucatelor și garniturilor din crupe și paste făinoase în alimentația curativă

Puding de orez la aburi



Paste făinoase cu legume



Terci din crupe de arpacaș



Paste făinoase în sos de tomate



Orez fiert



Terci de mei



Verifică cunoștințele:



1. Care este sortimentul și caracteristica bucatelor și garniturilor din crupe și paste făinoase în alimentația curative?
2. Caracterizează particularitățile de preparare a bucatelor și garniturilor din crupe și paste făinoase în alimentația curative.

Particularitățile de preparare bucatelor din crupe și paste făinoase pentru alimentația curativă. Sortimentul și tehnici de preparare

- Pentru alimentația dietetică terciurile se prepară pe bază de apă sau lapte;
- Terciurile se prepare de consistență lichidă, densă sau fărâmicioasă;
- Pentru unele diete terciurile se prepare cu legume;
- Pentru dietele 1, 2 terciurile se pasează;
- Din terciuri densă se obțin preparate culinare:
- Sufleu la aburi, pentru dietele 1,2,5,7,10
- Pârjoale, bitocuri, găluște.
- Pentru dietele 5,7,10 în terciuri se adaugă fructe uscate: prune, caise, stafide etc.
- Pentru dietele 1,2,5,7,10 se prepare budinci din terciuri cu adaos de brânză de vaci.
- Pentru dietele 8,9, bucatele din crupe nu se prepare, deoarece conțin amidon.
- Din paste făinoase se prepară bucate pentru toate dietele, cu excepția dietelor 8,9.
- Macaroanele, tăiței și fideaua se fierb în mod obișnuit prin metoda cu scurgere sau fără scurgerea apei.
- Pentru dietele 1,2 macaroanele lungi se rup în bucățele cu lungimea de 1 – 2 cm sau se folosesc paste făinoase mărunte (steluțe, inelușe)

Verifică cunoștințele:



1. Prezintă sortimentul și caracteristica bucatelor din crupe și paste făinoase pentru alimentația curativă.
2. Care sunt particularitățile de preparare a bucatelor din crupe și paste făinoase pentru alimentația curativă?

Sortimentul și caracteristica bucatelor de pește în alimentația curativă

Peștele este un produs alimentar necesar. După componența sa chimică cedează puțin cărnii animalelor domestic, iar după conținutul de substanțe minerale, vitamine și gradul de asimilare a albuminelor depășește carnea. În alimentația dietetică se recomandă întrebuițarea peștelui cu un conținut redus de grăsime (nu mai mult de 5%) și cu un conținut mic de oase – treacă, știucă, șalău, biban de mare.

Bucatele de pește nu excită pereții stomacului și ai intestinelor și de aceea se folosesc pentru alimentația curativă.

Peștele se folosește natural și tocat. Pentru pregătirea tocăturii se folosește pâine de grâu, aspră (păstrată 24-48 ore), fără coajă. Peștele se trece prin mașina de tocat carne cu plasa deasă. Din tocătura de pește se prepară: parjoale, perișoare, chifteluțe, rulade, pudinguri și sufleuri.

Bucatele din pește se prepară ținând cont de particularitățile dietei: fierte, înăbușite, prăjite și coapte.

Alegerea garniturilor pentru bucatele de pește e dictate de particularitățile dietelor.

Peștele este un produs ușor alterabil, de aceea este necesar de respectat strict cerințele sanitare, tehnologia de preparare, termenii și condițiile de păstrare a bucatelor de pește.

Sortimentul bucatelor de pește în alimentația curativă

Pește fiert



Chifteluțe de pește



Pește umplut



Sufleu de pește la aburi



Parjoale de pește la aburi



Cneli de pește



Ruladă de pește



Perișoare de pește



Particularitățile de preparare a bucatelor de pește în alimentația curativă.

Bucatele din pește pentru alimentația dietetică se prepară conform regulilor tehnologice generale având unele particularități:

- Pentru D. 1 și 2 bucatele din pește se folosesc nu numai tocate ci și în stare naturală, deoarece ele nu excită pereții stomacului și ai intestinelor;
- Pentru D. 2,9 se prepară bucate din pește și produse marine, aplicând metoda de prăjire;
- Pentru D. 1,5 se prepară bucate din pește și produse marine, aplicând metoda de fierbere, fierbere cu coacerea ulterioară;
- Din tocătură de pește se prepară: pârhoale, chifteluțe, rulade, pudinguri, sufleuri.
- Garniturile pentru bucatele de pește se aleg în dependență de particularitățile dietei.

Verifică cunoștințele:



1. Prezintă sortimentul și caracteristica bucatelor de pește în alimentația curativă.
2. Care sunt particularitățile de preparare a bucatelor de pește în alimentația curativă?

Sortimentul și caracteristica bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă.

Particularitățile de preparare a bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă.

În alimentația curativă se folosește carnea de bovină, cea slabă de porc, de găină, iepure, curcă. Carnea de bovină se alege cea care conține puțin țesut conjunctiv: mușchii, pulpă. Părțile rămase de carne se curăță de tendoane și se folosesc pentru prepararea bucatelor din carne tocată.

Majoritatea bucatelor de carne se prepară după reguli tehnologice obișnuite luând în considerație limitările indicate, însă se prepară și bucate special alimentației curative.

- Pentru dietele 1,5 carnea se fierbe, micșorând astfel conținutul de substanțe extractive.
- Rinichii conțin multe baze și la prepararea bucatelor pentru alimentația curativă nu se folosesc.
- Creerii sunt bogate în colesterol, de aceea se folosesc numai la prepararea bucatelor pentru dieta nr. 2 în cantități limitate.
- Pentru dietele nr. 1 și 2 bucatele din carne se pregătesc numai din tocătură ori din compoziție pentru chifteluțe. În acest caz pentru dieta nr. 1 bucatele se fierb la aburi, iar pentru dieta nr. 2 se prăjesc fără a le trece prin făină.
- Pentru dieta nr. 5 carnea se fierbe și se coace, iar pentru dieta nr. 7 se fierbe apoi se coace ori se prăjește.
- Pentru dieta nr. 5 se limitează cantitatea de sare (1% din masa preparatelor gata), iar pentru dieta nr. 7 sarea se exclude.

Sortimentul bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă

Befstroganov din bovină



Carne de bovină fiartă



Parjoale din bovină cu brânză de vaci



Parjoale din carne de găină la aburi



Zraze de găină cu omletă



Perişoare din carne de găină



Sufleu din carne de bovină.



Iepure fiert



Particularitățile de preparare a bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă

- Pentru dietele 1,5 carnea se fierbe, micșorând astfel conținutul de substanțe extractive.
- Rinichii conțin multe baze și la prepararea bucatelor pentru alimentația curativă nu se folosesc.
- Creerii sunt bogați în colesterol, de aceea se folosesc numai la prepararea bucatelor pentru dieta nr. 2 în cantități limitate.
- Pentru dietele nr. 1 și 2 bucatele din carne se pregătesc numai din tocătură ori din compoziție pentru chifteluțe. În acest caz pentru dieta nr. 1 bucatele se fierb la aburi, iar pentru dieta nr.2 se prăjesc fără a le trece prin făină.
- Pentru dieta nr.5 carnea se fierbe și se coace, iar pentru dieta nr. 7 se fierbe apoi se coace ori se prăjește.

- Pentru dieta nr. 5 se limitează cantitatea de sare (1% din masa preparatelor gata), iar pentru dieta nr.7 sarea se exclude.
- Zraze de găină cu omletă

Verifică cunoștințele:



1. Prezintă sortimentul și caracteristica a bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă.
2. Care sunt particularitățile de preparare a a bucatelor de carne și pasăre în alimentația curativă?

Sortimentul și caracteristica bucatelor din brânză și ouă, bucatelor reci și gustărilor, bucatelor dulci și băuturilor în alimentația curativă

Preparatele din ou au o mare importanță în alimentația omului. valoarea lor nutritivă e determinată în primul rând de conținutul de albumine, grăsimi, vitaminele A, D, B, B2, de o mare cantitate de toate substanțele minerale necesare omului -fier, fosfor, calciu, sulf și altele, precum și substanțe de tipul grăsimilor -colesterină și lecitină, care influențează asupra proceselor de activitate vitală a organismului (activitatea sistemului nervos, formarea sângelui)

Importanța preparatelor culinare din brânză de vaci în alimentație e deosebit de mare, deoarece acest produs conține circa 16,5% albumine, 18% grăsimi, o mare cantitate de calciu, vitamina A și E, Grupa B.

Concentrația mare a albuminelor lactice și grăsimilor, prezența aminoacizilor absolut necesari, a sărurilor de calciu și fosfor - toate acestea fac destul, ca brânza de vaci să fie un produs necesar dezvoltării normale a organismului uman. Datorită proprietăților curative ale albuminelor, conținute în brânza de vaci, precum și a unui conținut sporit de substanțe minerale bucatele din brânză de vaci se recomandă îndeosebi a fi folosite în alimentația copiilor, a adolescenților și cea dietetică.

Pentru alimentația curative se prepare bucate din brânză și ouă, însă brânza se trece prin sită. Bucatele trebuie să aibă o consistență fină (omlete, pasta de ou, ouă în smântână, brânză de vaci trecută prin sită, pudinguri la aburi)

- Pentru dietele nr. 2,5,7,10 din brânză se prepare budinci, budinci cu morcovi, puding cu orez, papanashi copti, papanashi cu morcovoi.
- Pentru dietele nr. 5,7,10 clătite cu brânză de vaci.
- Pentru dietele nr 1,2 cremă de brânză de vaci.

Sortimentul bucatelor din brânză și ouă

Cremă de brânză



Omletă cu carne la aburi



Ouă fierte



Clătite cu brânză



Brânză cu smântână



Mere coapte umplute cu brânză de vaci



Sortimentul bucatelor reci și gustărilor în alimentația curative

Morcovi cu miere



Salată de legume



Sfeclă cu ulei



Pateu de scrumbie



Limbă fiartă cu legume



Tartine cu unt și cașcaval



Pește umplut



Salată de varză cu morcov



Sortimentul și caracteristica bucatelor dulci și băuturilor în alimentația curativă. Particularitățile de preparare

Pentru pregătirea bucatelor dulci se întrebuițează fructe și pomușoare proaspete, uscate și conservate, siropuri de fructe și pomușoare, sucuri, extractele care conțin diferite substanțe minerale, vitamin și acizi alimentari.

Pentru a mări valoarea caloric a bucatelor dulci, ele se prepare cu adaos de orez, paste făinoase, biscuiți, lapte, frișcă.

Bucatele dulci se folosesc în toate dietele. Pentru dieta nr.9 zahărul se înlocuiește cu zaharoza, care se dizolvă în apă fierbinte (1g la 1 l de apă), apoi se folosește în alimentație.

La înlocuirea zahărului cu zaharina aceasta se ia în următoarea proporție: 1 g de zahăr se înlocuiește cu 1 g de soluție de zaharină.

În alimentația curativă pe larg se folosesc în calitate de băuturi: sucuri, fierturi din fructe și pomușoare, care conțin substanțe minerale, vitamin substanțe aromatice și gustative.

În afară de băuturile din fructe și pomuloare se folosește ceaiul, cacao, kefir.

Sortimentul și caracteristica bucatelor dulci și băuturilor

Șerbet cu crupe de griș (D nr. 2,5,7,10)



Băutură vitaminizată din măceș



Cremă de vanilie (D nr. 1,2)



Suc de morcov și portocală (D nr. 1, 2, 5,7, 8,10)



Cremă gelatinoasă de lapte



Suc de roșii (Dnr.1,2,5,7,9,10)



Clătite cu dulceață



Ceai cu lapte (D nr. 1,2,5,7,9,10)



Verifică cunoștințele:



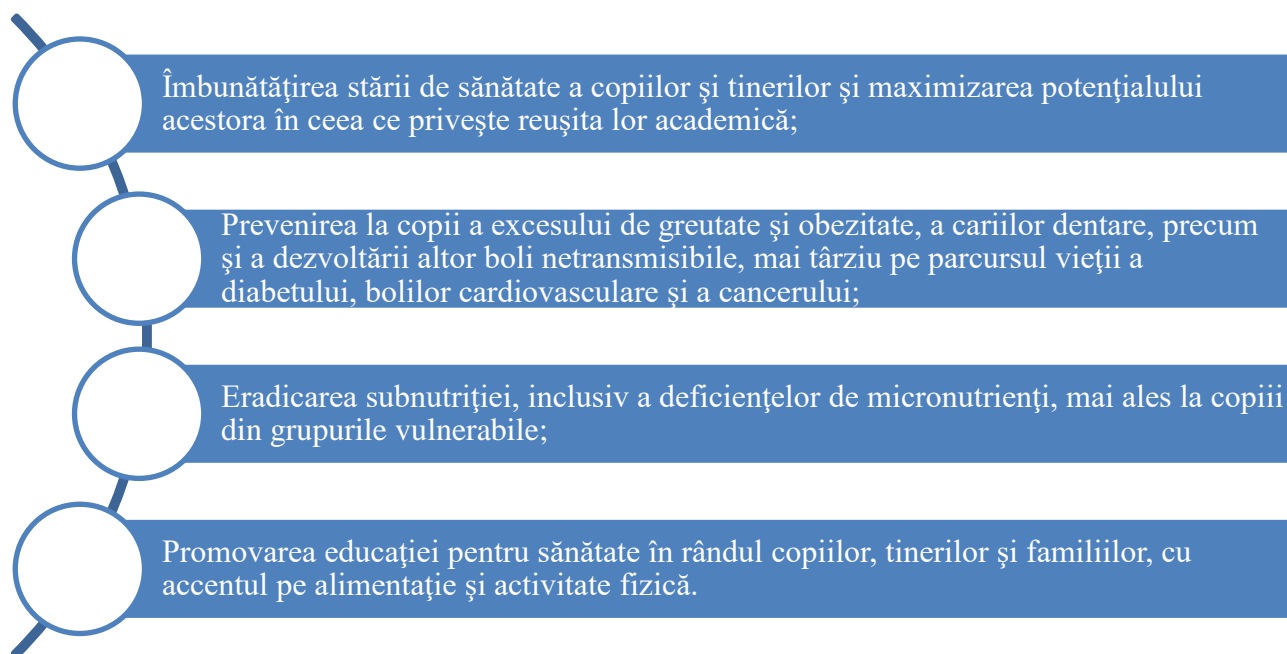
1. Prezintă sortimentul și caracteristica a bucatelor bucatelor dulci și băuturilor în alimentația curativă.
2. Descrie particularitățile de preparare a bucatelor bucatelor dulci și băuturilor în alimentația curativă.

Asigurarea unui regim alimentar sănătos pentru copii și elevi în instituțiile de învățământ

Particularități ale alimentației sănătoase a copiilor și elevilor conform cadrului normativ în vigoare

Alimentația echilibrată și activitatea fizică sunt principalii factori care influențează starea de sănătate și dezvoltarea copiilor. Copilul necesită zilnic proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale și apă în anumite cantități. Atât deficitul, cât și surplusul acestor elemente influențează negativ starea de sănătate a copiilor și contribuie la apariția bolilor netransmisibile, precum și la diminuarea posibilității acestora de a obține rezultate academice bune.

Cantitatea și calitatea produselor alimentare și a băuturilor servite în instituțiile de învățământ general au un impact major asupra sănătății și bunăstării copiilor și tinerilor, precum și asupra reușitei lor academice. Copiii petrec un număr mare de ore la școală și tot la școală aceștia consumă cea mai mare parte a aportului alimentar zilnic. Promovarea alimentației și activității fizice la școală poate contribui semnificativ la reușita academică și la reducerea repercusiunilor asupra sănătății atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Luând în considerare, importanța promovării deprinderilor sănătoase la copii și tineri, Ministerul Sănătății a conceput, după consultații cu multe părți interesate, prezentele recomandări care vizează instituțiile de învățământ general. Acest regulament este dedicat instituțiilor de învățământ general și acelor persoane din administrația acestora, care sunt responsabile de finanțarea, procurarea și furnizarea produselor alimentare, având drept scop:



Aceste recomandări cu privire la alimentație și activitate fizică pentru instituțiile de învățământ general includ trei componente principale:

- Instrucțiuni strategice cu principalele recomandări, care se referă la produsele alimentare care urmează a fi promovate în școli, dar și la cele a căror distribuire trebuie să fie limitată și interzise totalmente;
- Instrucțiuni tehnice axate pe necesitățile nutriționale ale copiilor, care includ instrucțiunile și recomandările Organizației Mondiale a Sănătății și a altor organizații internaționale.
- Meniuri pentru o alimentație sănătoasă, care să încurajeze mai ales consumul de fructe și de legume, și care să promoveze consumul de apă ca element principal pentru hidratarea organismului în rândul copiilor și adolescenților.



Cantina și bufetul școlar reprezintă medii privilegiate pentru promovarea sănătății și a educației pentru sănătate. Acestea promovează și reduce inegalitățile, întrucât au potențialul de a asigura o alimentație echilibrată și nutritivă elevilor din toate păturile sociale. Recomandările vor fi aplicate în scopul îmbunătățirii stării de sănătate a copiilor și adolescenților prin asigurarea unei alimentații echilibrate în cadrul instituțiilor de învățământ. Aceste recomandări urmează a fi aplicate de instituțiile de învățământ general, autoritățile

locale, personalul medical – mai ales de asistentele medicale din școli, specialiștii Centrelor de Sănătate Publică teritoriale, profesori și alți membri ai comunității școlare, precum și de personalul care lucrează în blocurile alimentare din instituțiile pentru copii și tineri. Recomandările îi vor ajuta și pe părinți să înțeleagă și să contribuie la crearea unor regimuri alimentare mai bune pentru copiii lor și la asigurarea faptului că aceștia fac activități fizice. Concomitent, aceste recomandări vor servi drept conduită pentru respectarea principiilor și legităților de alimentație echilibrată și rațională în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor. Recomandările metodice sunt elaborate în temeiul actelor legislative, metodologiei și standardelor.



Verifică cunoștințele:

1. Care sunt particularitățile alimentației sănătoase a copiilor și elevilor conform cadrului normativ în vigoare?
2. Numește trei componente principale ale recomandărilor cu privire la alimentație și activitate fizică pentru instituțiile de învățământ general.

Grupe de produse alimentare recomandate pentru alimentația copiilor, elevilor

Principalele categorii de alimente asigură substanțele nutritive necesare creșterii, dezvoltării și funcționării normale a organismului copiilor. Acești nutrienți, reprezentați de macro- și micronutrienți se găsesc în următoarele produse alimentare: pâinea, cereale, orez, cartofi și paste; legumele și fructele; laptele și derivate; carnea, pește; ouăle.

Pâinea, cerealele, orezul și pastele integrale conțin cantități mari de glucide digerabile reprezentate în special de amidon, glucide nedigerabile (celuloză, hemiceluloză) prezente în coajă, vitamine din grupul B și E precum și minerale. Se recomandă folosirea pâinii integrale sau a celei multicereale în locul pâinii albe precum și consumul cerealelor, a orezului și pastelor integrale.

Legumele și fructele reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine, substanțe minerale și fibre. Se recomandă a consuma legume și fructe proaspete (de preferat, congelate sau conservate).



Carnea, peștele și preparatele acestora fac parte dintr-o grupă de alimente de importanță majoră în alimentația copiilor. Aceste produse alimentare conțin proteine de calitate superioară, vitamine (mai ales din grupul B) și substanțe minerale precum fier, magneziu, zinc, fosfor, potasiu, etc. Peștele are o valoare nutritivă deosebită și conține un aport crescut de iod, precum și acizi grași polinesaturați (linoleic, linolenic, arahidonic). Se recomandă un consum de pește de cel puțin de 2 ori pe săptămână și folosirea de carne slabă, de preferință carne de pasăre.



Lapte și derivatele acestuia contribuie la asigurarea unui ritm optim de creștere, la mineralizarea scheletului, având în același timp o bună toleranță digestivă. Laptele și derivatele lui (cu excepția celor cu adaos de grăsimi vegetale) reprezintă cea mai bună sursă alimentară de calciu, conțin proteine de calitate superioară care au în compoziție toți aminoacizii esențiali, precum și vitamine hidrosolubile din complexul B (în special riboflavina) și vitamine liposolubile (D și A). Se recomandă un consum de lapte și lactate cu un conținut scăzut de grăsimi (lapte

semidegresat).

Ouăle sunt importante în alimentația copiilor prin faptul că conțin vitamine liposolubile (A, D, E, K) și hidrosolubile (complex B), proteine de calitate superioară, minerale (fosfor, fier, calciu, fier) în special în gălbenuș. Alimentele de origine animală cum ar fi carnea, ouăle, peștele, laptele și produsele lactate sunt surse importante de proteine cu valoare biologică și digestibilitate înaltă care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică a copiilor. Alimentele de origine vegetală din cereale și legume sunt și ele surse importante de proteine, dar au o valoare biologică și digestibilitate mai scăzută. Proteinele vegetale de multe ori nu asigură un aport adecvat de aminoacizi cum ar fi lizina și aminoacizii sulfurați.



Verifică cunoștințele:

1. Numește principalele categorii de produse recomandate pentru alimentația sănătoasă a copiilor și elevilor conform cadrului normativ în vigoare.
2. Caracteriză categoriile de produse recomandate prin prisma alimentației sănătoase.

Grupe de produse alimentare interzise pentru alimentația copiilor, elevilor

Mai jos sunt prezentate unele produse alimentare ce sunt **interzise** sau se recomandă a fi consumate cu mare atenție:

Carne și produse din carne: carne de animale și păsări sălbatice; materie primă din carne de pasăre cu conținut de collagen; carne de categoriile II, III și IV; carne cu conținutul de oase, grăsimi sau collagen mai mult de 20%; subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii; mezeluri (crenvurști, safalade, parizer etc.); carne de pasăre (neprelucrată); carne de păsări înotătoare; carne afumată.

Bucate, preparate din carne de pasăre și pește: tobă, bucate preparate din rămășițe de carne, diafragmă, rulade din țesuturile moi din capete; bucate, care nu au fost supuse prelucrării termice, cu excepția scrumbiei, somonului, păstravului; pește afumat.

Conserve: conserve cu semne de deermetizare, bombate, cu ambalajul ruginit sau deformat, fără etichete; conserve cu adaos de conservanți artificiali, aromatizatori, coloranți, potențiatori de gust etc.

Grăsimi: grăsimi culinare, grăsimi de porc sau oaie, margarină; unt cu grăsimi vegetale; bucate și produse culinare prăjite în grăsimi (în fritură), cipsuri; grăsimi vegetale (parțial)hidrogenate (palmier, spread, grăsimi trans etc); uleiuri rafinate pentru aseasonarea legumelor și a saladelor.

Lapte și produse lactate: lapte și produse lactate din gospodării neavorabile epidemiologic; lapte nepasteurizat; produse lactate, brânzică preparată cu grăsimi vegetale; înghețată; brânză din lapte nepasteurizat; smântână neambalată fără prelucrare termică; lapte acru preparat în condiții casnice; „produs de iaurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”, produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat; brânzeturi cu adaos de grăsimi vegetale. **Ouă:** ouă de păsări înotătoare; ouă cu coaja murdară, cu o gradație neuniformă și sparte; ouă din gospodării neavorabile la salmoneloză.

Produse de patiserie: produse de patiserie cu cremă (prăjituri, torte) și creme; zefir, bezele, marmeladă; ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată; galete, krekeri, napolitane, turte dulci, keksuri, chipsuri; biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate.

Alte produse: orice produse culinare și bucate preparate în condiții casnice (nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor onomastice); felurile I și II de bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă; crupele, făina, fructele uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, produsele infestate cu dăunători de ambar; ciupercile și bucatele preparate din ele; băuturile carbogazoase, energizante și cvasul; sucuri care conțin îndulcitori artificiali; oțetul, muștarul, hreanul, ardeiul iute și alte condimente picante, care conțin aceste produse, inclusiv sosurile iuți, ketchupul, maioneza și sosurile din maioneză; fructele și legumele marinate (castraveți, tomate, prune, mere etc); cafeaua solubilă și naturală; sâmburi de caise, migdale și arahide; caramelle, inclusiv acadele; produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool.

Verifică cunoștințele:



1. Numește principalele categorii de produse interzise pentru alimentația sănătoasă a copiilor și elevilor conform cadrului normativ în vigoare.
2. Caracterizează categoriile de produse interzise prin prisma alimentației sănătoase.

Particularități de selectare a bucatelor pentru alimentația sănătoasă a copiilor, elevilor



Alimentația copiilor trebuie să fie variată, completă după conținutul de produse alimentare recomandate și să acopere necesitatea organismului în creștere cu trofine și energie, conform normelor fiziologice de consum. Printre elevii din taberele de odihnă valoarea calorică și cantitatea de trofine trebuie să fie majorate cu 10% față de norma fiziologică de consum. Necesitatea în ele fiind sporită grație aflării copiilor mai mult timp în aer liber, activității motrice sportive și

folosirii diferitor mijloace curative.

La alcătuirea meniului de repartiție este necesar de a respecta următoarele principii igienice:

1. Rația alimentară trebuie să corespundă vârstei copilului, necesităților în energie și substanțe nutritive.
2. Regimul alimentar al copiilor trebuie să fie alcătuit din 4-5 mese pe zi. Intervalul dintre mese nu trebuie să depășească 4 ore. Valoarea calorică a rației alimentare se recomandă de repartizat în felul următor:
 - dejunul-25%,
 - prânzul-35%,
 - gustarea – 10-15%,
 - cina-20-25%, care se va servi cu 2 ore înainte de somn.

Pentru elevii care se alimentează o dată pe zi se va exclude din meniuri prânzul. Pentru copiii de diferite vârste este stabilit un sortiment de produse alimentare de consum zilnic.

3. Meniul de repartiție se alcătuiește în funcție de sortimentul de produse alimentare de consum zilnic, stabilit pentru copiii din aceste instituții.
4. Meniul de repartiție trebuie să fie variat, unele și aceleași bucate nu se vor repeta atât în timpul zilei cât și în timpul săptămânii.
5. Pentru repartizarea mai rațională a produselor alimentare este necesar ca unele produse să fie incluse în meniul de repartiție în felul următor:

a) Carnea, laptele, pâinea, inclusiv din făină integrală, cerealele, zahărul (limitat până la maxim 5% din totalul de energie), untul de vacă, uleiul de floarea soarelui, legumele și fructele vor fi incluse zilnic în meniul copiilor, iar celelalte produse vor fi consumate timp de 7-10 zile;

b) Lipsa unor produse alimentare pot fi înlocuite cu.

c) Se va da preferință produselor integrale față de cele rafinate: făină integrală, paste făinoase integrale, crupe integrale (mei, hrișcă, orez integral, ovăz fulgi sau bob întreg, crupe de orz, de secară, de grâu, de porumb).

6. Sortimentul de produse alimentare de consum zilnic este obligatoriu pentru copiii din instituțiile de educație timpurie, pentru instituții de învățământ cu deficiențe mintale, tabere de odihnă și întremare a sănătății copiilor, iar în celelalte instituții acest sortiment este recomandat.

7. Se vor da preferință produselor naturale, organice, crescute local, de sezon. Nu vor fi folosite produsele genetic modificate, cât și cele cu aditivi, coloranți, conservanți sintetici. Fructele de sezon recomandate în alimentația copiilor sunt: mere, pere, prune, struguri, cireșe, vișine, caise, persici, gutuie. Se interzic căpșunele.

8. În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu de repartiție cu mici devieri pentru antepreșcolari și preșcolari. În cazul copiilor de vîrstă antepreșcolară se recomandă ca în meniul copiilor peștele să fie dezosat.

9. La alcătuirea meniurilor de repartiție se va ține cont de cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a crupelor și pastelor făinoase (tabelul nr. 4 din anexa nr. 1). Ponderea părții necomestibile a produselor alimentare sunt indicate în îndrumările privind Compoziția chimică a produselor alimentare.

10. Alcătuirea meniului de repartiție se începe cu prînzul care va conține următoarele feluri de mîncare: – borșuri, supe, ciorbe de legume, cu sau fără leguminoase, cu sau fără cereale integrale, etc, – carne, pește sau boboase/ leguminoase, garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri sau cartofi, orez, hrișcă, cereale garnisite cu legume prelucrate termic și verdețuri etc. – băuturi - compot, sucuri, jeleurii, etc. Apoi se va întocmi dejunul care va include: terciuri, bucate din legume, brînză și o băutură; cina: legume, leguminoase, cartofi, orez, hrișcă, paste sau cereale integrale, băutură, chefir, iaurt natural, produse acidofile, gustarea: fructe de sezon, chefir, iaurt natural, biscuiți.

11. Meniul de repartiție zilnic se alcătuiește de către personalul medical în baza meniului model pentru 10 zile semnat de bucătarul șef, asistenta medicală și managerul instituției pentru copii și aprobat de Centrul de Sănătate Publică teritorial.

12. La alcătuirea meniului de repartiție se va ține cont de necesitatea, ca în timpul zilei copilul să primească două tipuri de bucate din legume și unul de cereale. În sezonul estival se va da preferință

legumelor, fructelor și verdețurilor de sezon crescute local. Bucatele din carne se vor servi cu legume crude și/sau prelucrate termic și verdețuri.

13. Bucatele bogate în proteine și în special de origine animală se vor folosi în prima jumătate a zilei (dejun, prânz). Nu se recomandă servirea la cină a cărnii, peștelui și produselor din ele, deoarece în timpul nopții secreția glandelor digestive se reduce cu 90%. La cină, trebuie micșorat și volumul de lichide consumate de copii.

14. Analiza rației alimentare a copiilor trebuie să se bazeze pe următoarele principii: raportul dintre proteine, lipide și glucide trebuie să constituie 1:1:4.

Verifică cunoștințele:

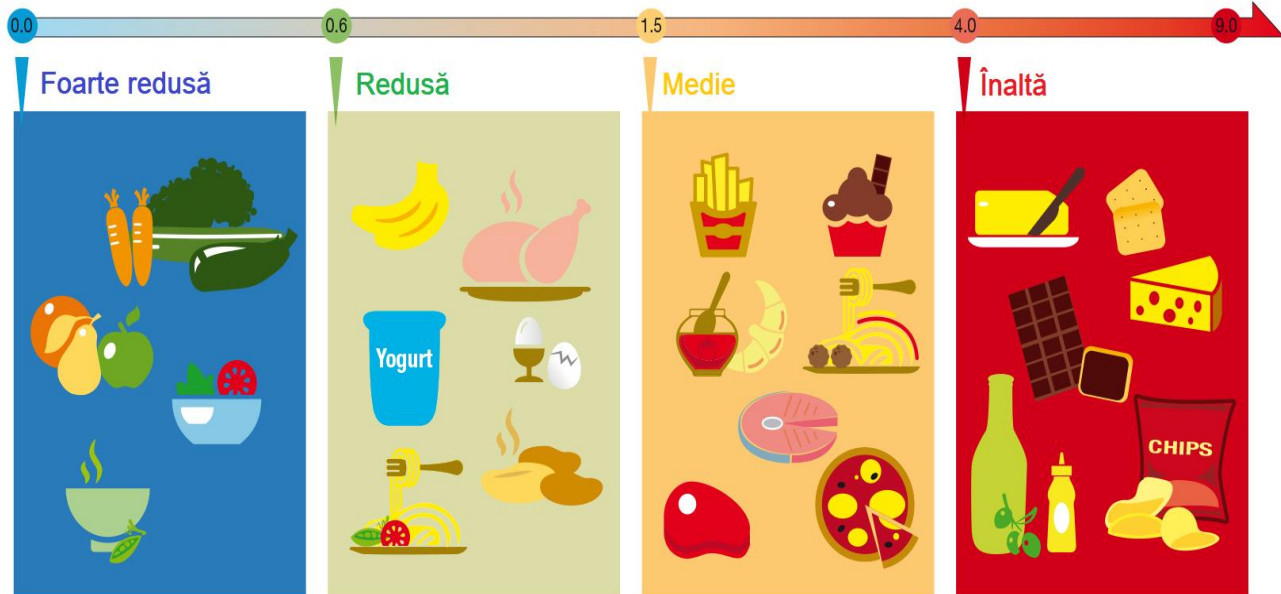


1. Care sunt particularitățile de selectare a bucatelor pentru alimentația sănătoasă a copiilor, elevilor?
2. Caracterizează sortimentul de produse alimentare de consum zilnic pentru copiii de diferite vârste

Curiozități

- Legumele și fructele au rol protector împotriva bolilor ce pot apărea la vârsta adultă, precum cancerul, bolile cardiovasculare, obezitatea, diabetul ș.a.
- Fructele și legumele de sezon sunt adesea mai ieftine, mai gustoase și mai sănătoase!
- Sucurile de fructe, băuturile cu aromă de fructe, nectarurile de fructe oferă adesea mult zahăr și puține fibre. Ele nu pot înlocui fructele întregi, care rămân esențiale pentru *mestecare*, *aportul de fibre* și *efectul de sațietate*.
- Un iaurt cu fructe sau o prăjitură cu fructe nu echivalează cu o porție de fructe!

Densitatea calorică a alimentelor, kcal



BIBLIOGRAFIE

1. Belliste F, Displock AT, Homstra G, Kolotyko B, Roberfroid M, Saalminen S, Saris WHM, „Functional Food Science in Europe“, British Journal of Nutrition, Suppl. 1, 1998, 80:1-193.
2. Chirsanova A., Capcanari T. Instrucțiuni: Prelucrarea sanitară în cadrul unităților de alimentație publică. Univ.Tehn. a Moldovei, Fac.Tehnologia Alimentelor, Dep.Alimentație și Nutriție. Chișinău Ed:Tehnica-UTM, 2018, 33 p. ISBN 978-9975-45-559-6
3. Dumitrescu C, Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative, Ed. Medicală, 1987, pp 106-110, 116-122, 126-128, 132-135, 141-147, 149-151, 155-162, 164-169.
4. Gutțul A., Alimentația echilibrată a copiilor în școală, 2005.
5. Guideline Sugars intake for adults and children, Geneva. WHO, 2015
6. Hotărîrea Guvernului nr. 730 din 08.09.2014 "Cu privire la aprobarea Programului național în domeniul alimentației și nutriției pentru anii 2014- 2020 și Planului de acțiuni pentru anii 2014-2016 privind implementarea Programului național".
7. Hăbășescu I., Igiena copilor și adolescenților. Chișinău, 2009.
8. Hotărîrea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 2 din 01.08.2014 "Cu privire la instruirea igienică a angajaților".
9. FSA nutrient and food based guidelines for UK institutions, revised october 2007, www.gov.uk.
10. Ordinul MS nr. 1491 din 29.12.2014 "Cu privire la măsurile de eficientizare a utilizării instalațiilor radiologice".
11. Ordinul MS 904 din 17.09. 2012 "Privind aprobarea listei produselor alimentare nerecomandate".
12. Ordinul MS nr. 255 din 15.11.1996 "Cu privire la organizarea obligatorie a examenului medical al salariaților din întreprinderile alimentare, instituțiile medicale, comunale și cele pentru copii".

13. Ordinul comun al MS și ME nr. 239/380 din 01.11.1996 "Cu privire la asigurarea medico-sanitară a copiilor din instituțiile preșcolare".
14. Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți. Lista alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor, aprobat de Ministerul Sănătății Publice a României.
15. Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation, 2007.
16. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igienă instituțiilor de învățământ primar, gimnazial și liceal", aprobate prin Hotărârea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 21 din 29.12.2005.
17. Regulile și normativele sanitaro-epidemiologice de stat "Igienă instituțiilor de învățământ secundar profesional", aprobate prin Hotărârea Medicului șef sanitar de stat al RM nr. 23 din 29.12.2005.
18. Food and nutrition policy for schools. Programme for Nutrition and Food security WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, 2006.
19. Nutrition requirements, British Nutrition Foundation, 2015.
20. Politique éducative de sante dans les territoires. www.education.gouv.fr. 21. http://cnsp.md/wp-content/uploads/2014/09/Studiulpopulational_MICS4_Republica-Moldova_WEB_CNSP.pdf