

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/93551>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Технология приготовления пищи

Содержание

Введение 3

1. Литературный обзор 6

1.1 Сущность и особенности здорового питания школьников 6

1.2 Функциональные мясные продукты для школьного питания 9

2. Объекты и методы исследования 13

2.1 Характеристика объектов исследования 13

2.2. Методика проведения исследования 13

3. Результаты исследования 15

Выводы и рекомендации 23

Список использованных литературных источников 24

Введение

Сохранение здоровья подрастающего поколения – это важнейшая задача любого государства. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу в нашем обществе.

Научно-технический прогресс в значительной степени изменил образ жизни и структуру питания населения, прежде всего экономически развитых стран, вместе с тем потребность в незаменимых нутриентах осталась прежней.

Рацион современного школьника характеризуется наличием так называемых «пустых калорий» вследствие потребления консервированной пищи, применения жестких технологических и кулинарных способов ее производства и хранения, которые ведут к потере жизненно важных пищевых веществ, прежде всего витаминов. Помимо этого возникают вопросы безопасности продуктов питания из-за антропогенного загрязнения сырья и неконтролируемого использования пищевых добавок.

Формирование пищевых привычек и стереотипов у детей происходит дома и в образовательных учреждениях. Школьный возраст – это тот период, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни.

Школы представляют собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников правильные навыки и стереотипы питания. При этом в школьных условиях характер питания зачастую не соответствует принципам здорового питания. Актуальность исследования.

Рациональное питание – это одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Связь здоровья и питания на сегодняшний день общепризнана. Учитывая важность здоровья детей и подростков как фактора, который обеспечивает будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, изучение состояния их питания является актуальным.

Таким образом актуальность рассмотрения данной темы вполне обоснована.

В соответствии с учебным планом, мною была пройдена практика на базе столовой МАОУ Белоярская СОШ №1, в период с 17.02.2020 по 21.03.2020.

Белоярская СОШ №1 расположен по адресу: Ханты-Мансийский Автономный округ - Югра, поселок Белый Яр, ул. Островского, д. 20.

По характеру производства столовая школы №4 относится к типу-столовая образовательного учреждения, которая работает на продовольственном сырье и на полуфабрикатах.

Штат сотрудников школьной столовой представлен:

1) поварами,

2) кухонными работниками.

Руководит работой столовой Белоярской СОШ №1 заведующая.

Столовая обеспечена современным оборудованием: пароконвектоматы и конвекционные печи

обеспечивают качество и бесперебойное приготовление всех блюд школьного рациона.

Совместно с руководителем практики была поставлена цель научно-исследовательской практики и определены ее задачи.

Цель данной практики - разработать рецептуру и технологию продуктов питания для школьников с использованием нетрадиционных видов сырья.

Были определены следующие задачи данной работы:

- 1) Провести литературный обзор по теме исследования, в том числе рассмотреть сущность и особенности здорового питания школьников; а также описать функциональные мясные продукты для школьного питания;
- 2) Проанализировать меню школьной столовой МАОУ Белоярская СОШ №1,
- 3) Разработка технологиипельменей с добавлением гороховой муки.

Теоретическая значимость работы. Данные, представленные в работе, могут быть использованы при проведении лекций для студентов направления «Технология продуктов питания», а также при составлении методических пособий.

Практическая значимость работы заключается в следующем: разработанная технологияпельменей с добавлением гороховой муки может быть использована при приготовлении блюд для школьников. А данное блюдо в свою очередь может быть включено в меню школьных столовых, в том числе и школьной столовой МАОУ Белоярская СОШ №1.

1. Литературный обзор

1.1 Сущность и особенности здорового питания школьников

Ухудшение состояния здоровья детей приобрело на сегодняшний день устойчивый характер, создаётся реальная угроза национальной безопасности страны. Постоянное ухудшение здоровья детей повлечёт за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах, а в дальнейшем скажется на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве будущих поколений.

В последние годы ведется активная политика в области улучшения питания детей, тем не менее проблема его неполноценности продолжает оставаться достаточно актуальной. Учитывая, что неудовлетворительное питание детей в течение последних лет представляет собой постоянно действующий фактор, мониторинг организации и качества питания учащихся в общеобразовательных учреждениях, оценка риска здоровья в связи с питанием являются сегодня приоритетными направлениями .

Школьный возраст - очень важный период в жизни ребенка. В это время происходят бурный рост и развитие организма, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Во время составления рациона питания для школьников важно правильное распределение продуктов и калорийности блюд в течение суток:

- 1) завтрак - 25%,
- 2) обед - 35-40%,
- 3) полдник - 10-15%,
- 4) ужин - 25%.

При этом в первую половину дня ребенку желательно употреблять продукты, которые наиболее богаты белком, а на ужин, можно предложить молочные или овощные блюда.

Рацион питания детей школьного возраста должен быть максимально разнообразным, питательным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели - не более 2-3 раз.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, который определяет не только качество жизни, но также условия роста и развития ребёнка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, а в наиболее тяжёлых случаях даже привести к серьёзным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани.

В частности, недостаток некоторых аминокислот в пище ведёт к развитию идиотии (слабоумия) на фоне низкорослости и мышечной дистрофии. Нехватка витаминов также способна в значительной степени ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма.

Учитывая вышеизложенное, к организации питания детей предъявляются особые требования. Составляя рационы для детей, следует добиваться того, чтобы они не только обладали достаточной энергетической ценностью, но и содержали необходимое сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Рацион питания должен строиться и, учитывая индивидуальные особенности ребёнка.

В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты, которые необходимы для полноценного развития детского организма.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины. У школьников потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, D и С по следующим причинам

- 1) интенсивный рост,
- 2) большая учебная нагрузка.

Список использованных литературных источников

1. ГОСТ 33394-2015 Пельмени замороженные. Технические условия.
2. Зимняков В.М., Брендин Н.В. Оценка технологической эффективности применения пищевых клетчаток в производстве мясопродуктов // Санитарный врач. 2008. №12. С. 26-28.
3. Жидков В. Е., Чимонина И. В., Катунина И. В. Сравнительный анализ школьного питания СССР и современной России // Вестник Науки и Творчества. 2016. №1. С. 38-42.
4. Исаев В. А., Симоненко С. В. Пути совершенствования дошкольного и школьного питания и укрепления здоровья детей // Пищевая промышленность. 2017. №7. С. 43-45.
5. СанПиН 2.3.2.1078-2001. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов // СПС Консультант Плюс
6. Скурихин И.М. Химический состав пищевых продуктов. М.: ДеЛи принт, 2009. - 236 с.
7. Тапешкина Н. В., Перевалов А. Я. Оценка фактического питания детей в школе // Бюллетень СО РАМН. 2015. №4. С. 49-54.
8. Фролович Н.В., Притыкина Н.А., Горецкая С.И., Терещенко В.П. Разработка инновационных рецептур продуктов функциональной направленности // Вестник молодежной науки. 2016. №4.
9. Хребтова А. Ю., Горева Е. А., Петренко А. В. Стереотипы питания детей в школьных коллективах // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №4. С. 190 – 196.
10. Шелепина, Н.В. Каверочкина А.В. Применение растительных белков в пищевой промышленности // Научные записки ОРЕЛГИЭТ. 2010. №2. С. 431-433.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/93551>