

В. Н. Смоленчук

Научный руководитель

Ж. В. Кадолич

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАВИЛЬНОГО И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТОЛОВОЙ № 12 ОАО «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ БЕЛАРУСЬ»)

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст-фуда, высококалорийных, рафинированных продуктов, газированных напитков – это «бутербродный» стиль питания. Уменьшение в рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса – это реалии сегодняшнего дня.

Вопрос о том, как правильно питаться остается актуальным на протяжении всего периода существования человечества. Многие ученые разрабатывают различные методики правильного и здорового питания с учетом пола, группы крови, вида деятельности. Главный постулат, который был выдвинут большинством деятелей – это сбалансированное соотношение белков, жиров, углеводов, контроль пищевой ценности продуктов и получение необходимых витаминов и минеральных веществ. То есть здоровое питание – это пища, которая заряжает организм энергией и полезными веществами, продлевает молодость и сохраняет здоровье. Правильно питаться – значит полноценно: плотный завтрак, хороший обед, легкий ужин.

Цель исследования – проанализировать меню столовой № 12 ОАО «Газпром Трансгаз Беларусь» и составить перечень блюд, отвечающих критериям здорового питания.

Установлено, что с января 2017 г. столовая № 12 ОАО «Газпром Трансгаз Беларусь» предлагает в меню следующие полезные блюда, вызывающие кулинарный интерес у посетителей: легкий овощной суп (рецептурные ингредиенты: картофель, капуста брокколи, горошек зеленый, лук репчатый, морковь, соль, перец черный молотый), запеканка с куриным филе и овощами (морковь, куриное филе, цветная капуста, капуста брокколи, мука, лук репчатый, соль, молоко, сливки, яичные желтки), омлет с зеленью (яйцо куриное, молоко, соль, перец черный молотый, зелень петрушки, масло сливочное), суп-пюре из цветной капусты (картофель, морковь, цветная капуста, горошек зеленый, лук репчатый, соль, перец черный молотый), картошка с грибами (картофель, отварные шампиньоны и белые грибы, масло сливочное, сметана, лук репчатый, специи), котлеты мясные на пару (фарш из свинины, фарш из говядины, хлеб (черствый), лук репчатый, молоко, яйца куриные, соль, перец черный молотый, чеснок).

Технология приготовления перечисленных блюд исключает вероятность длительной термической обработки рецептурных ингредиентов, в перечне которых значатся овощи, в отношении которых доказан факт их положительного влияния на организм человека, а также продукты, содержащие полноценные белки. Составляющие блюд хорошо сочетаются друг с другом. Кроме того, указанные блюда являются яркими примерами простой пищи, которая, как доказано, лучше переваривается, усваивается и, как следствие, прием пищи становится эффективным, а значит правильным.

Следует также отметить, что после обновления меню столовой № 12 ОАО «Газпром Трансгаз Беларусь» общая оценка деятельности предприятия (по результатам опроса посетителей) повысилась с 4,1 до 4,4 баллов по пятибалльной шкале.

Таким образом, правильное и здоровое питание является основой крепкого здоровья человека. Здоровая пища – это полноценный рацион питания, а правильное питание позволяет организму использовать полезные вещества рационально.