

➤ для работников, контактирующих с хромом и хромосодержащими соединениями необходимо питание, направленное на ослабление аллергических реакций, поэтому в нем должны ограничиваться продукты, обладающие аллергическими свойствами — яичный белок, сыры, рыба скумбриевых и лососевых, свинина, почки, легкие, бобы (кроме зеленого горошка), томаты, бананы, апельсины, мандарины, персики, клубника, земляника, малина, какао, шоколад, кондитерские изделия (торты, пирожные и т.п.);

➤ при контакте со свинцом продукты питания должны содержать пищевые волокна, способствующие связыванию свинца в желудочно-кишечном тракте и выведению его из организма.

С этой целью предусмотрено обязательное количество фруктов, ягод, соков с мякотью, салатов из свежих овощей;

➤ для работников, контактирующих с производными бензола (толуол, ксилол и др.), в питании рекомендованы продукты, содержащие липотропные вещества (творог, сыр, молоко, кефир, растительное масло, блюда из гречневой и овсяной круп), и ограничивается количество животных жиров — говяжьего, бараньего, свиного, различных жареных блюд, а также крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, копчености;

➤ при контакте с серной и азотной кислотами, цианидами, фтором, формалином, эфирами метакриновой кислоты, питание должно быть обогащено полноценными белками (мясо, рыба, молоко), полиненасыщенными жирными кислотами и др.

➤ большого внимания требует организация питания рабочих ночных смен. Наиболее рациональным режимом питания для таких рабочих является плотный прием пищи перед началом работы и последующий — во вторую половину смены.

## Преимущества здорового питания

- снижение уровня вредных веществ
- выведение ядов из организма
- повышение антитоксической функции печени
- снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний
- укрепление костей
- укрепление иммунитета
- снижение уровня стресса
- улучшение качества сна
- снижение уровня холестерина в крови



Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Тульской области  
300045, г.Тула, ул. Оборонная, 114  
Тел.: 8 (4872) 31-28-79

Управление Роспотребнадзора

по Тульской области

Памятка

«Питание работающего населения»



Здоровое питание -  
залог здоровья

работающего населения



## Питание работников промышленных предприятий

К основным задачам питания работников,

занятых во вредных условиях труда, относятся:

- повышение защитной функции, предотвращающей проникновение внутрь организма чужеродных химических, радиоактивных, биологических и других веществ;

- регуляция процессов нейтрализации промышленных ядов, эндотоксинов и других ксенобиотиков;

- улучшение функционального состояния пораженных органов и систем организма, на которые преимущественно могут воздействовать вредные факторы производства. При определении потребности в основных пищевых веществах и энергии для взрослого трудоспособного населения особое значение имеют различия в энергозатратах, связанных с характером труда. Поэтому в нормах питания интенсивность труда подразделена на категории работ.

- Категория 1а относятся работы с интенсивностью энергозатрат до 120 ккал/ч (предприятия приборо- и машиностроения, швейное производство, сфера управления и т.д.)

- Категория 1б относятся работы с интенсивностью энергозатрат 121-150 ккал/ч (полиграфическая промышленность, предприятия связи, контролеры, мастера и т.д.)

- Категория 2а относятся работы с интенсивностью энергозатрат 151-200 ккал/ч (механосборочные цеха, прядильно-ткацкое производство и т.д.)

- Категория 2б относятся работы с интенсивностью энергозатрат 201-250 ккал/ч (литейные, прокатные, кузнечные, термические, сварочные цеха машиностроительных и металлургических предприятий и т.д.)

- Категория 3 относятся работы с интенсивностью энергозатрат более 250 ккал/ч (кузнечные цеха с ручной ковкой, литейные цеха с ручной набивкой и т.д.)



## Рекомендации по здоровому питанию

Для работников промышленных предприятий рекомендуется:

- увеличение в рационе содержания белка, который оказывает защитное влияние при воздействии фосфорорганических соединений, трихлорэтана, метанола и т.п. При воздействии сероуглерода, аллергенов типа хрома и никеля, наоборот нужно снизить количество белка в питании;

- количество жиров, поступающих с пищей во вредных условиях труда, должно быть снижено, так как жиры – это лишняя нагрузка на печень, а она борется с избытком вредных веществ;

- наряду с ограничением жиров в пище, большое значение для работающих во вредных условиях труда имеет снижение поваренной соли, которая может задерживать воду;

- Углеводы лучше использовать нерафинированные, то есть в составе натуральных продуктов, так как они содержат достаточное количество пищевых волокон (клетчатки, пектина), способствующих выведению из организма вредных веществ;

- при воздействии шума, вибрации, положительный эффект оказывает употребление продуктов, богатых серосодержащими аминокислотами, витаминами и др;

- для работников на производствах, связанных с радиоактивными веществами и ионизирующими излучениями рекомендовано питание, обогащенное белками за счет молока, мяса, рыбы, яиц; продуктами, содержащими серосодержащую аминокислоту цистеин (молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты);

