

САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

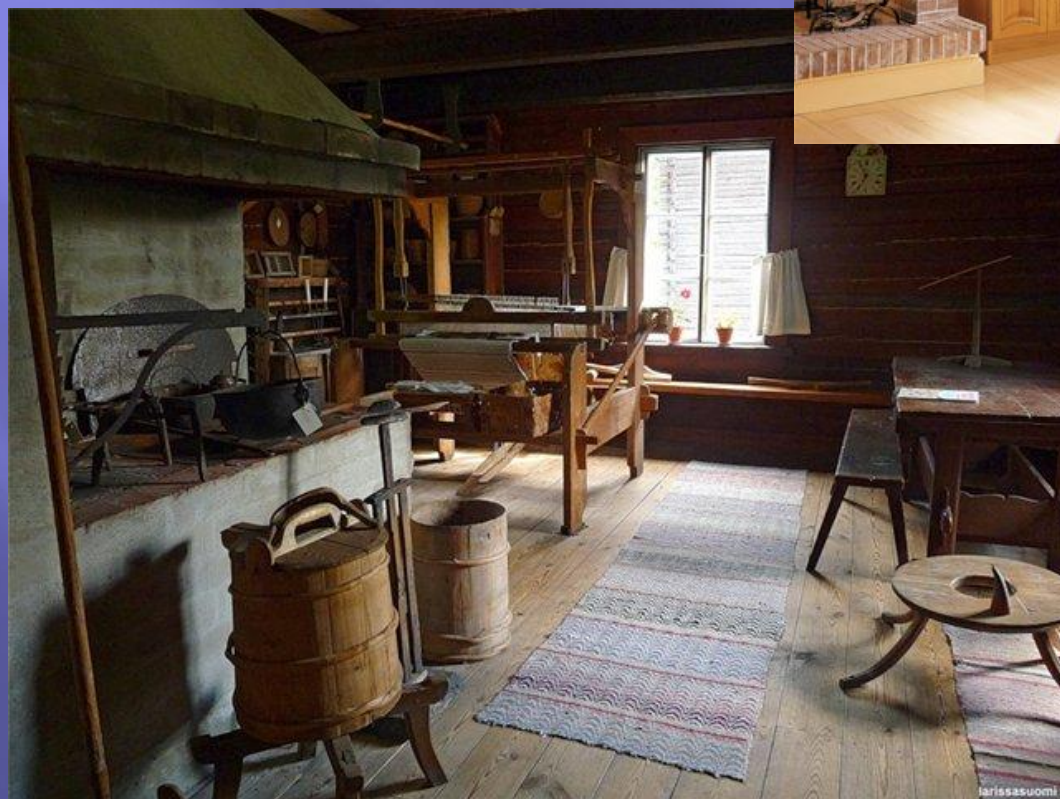
Урок технологии в 5 классе

Основные понятия

Кулинария (от лат. *culina* — «кухня») — искусство приготовления пищи.

Санитария (от лат. *sanitas* — «здоровье») — система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.

Современная кухня



Старинная кухня

Санитарно-гигиенические требования

Если ты пришел на кухню,
Руки мыть ты не спеши.
Фартук надевать не нужно,
Его ты вовсе не носи.
Не спеши ты вымыть фрукты –
От мытья им только вред.
Прихватив ножи и доску,
Режь скорее все подряд.
Позабудь про холодильник!
Подготовь на кухне полку.
Молоко, сосиски, рыбу
На ней лучшеохранишь.

**Найди
ошибки!**

Продукты длительного хранения



Эти продукты имеют сроки хранения!



Правила хранения продуктов

- ❑ Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты
- ❑ Мясо, рыбу, молоко, сметану, масло, творог и другие скоропортящиеся продукты надо хранить в холодильнике.
- ❑ Все продукты имеют свой срок хранения, например: сметана и творог детский храним только 36 часов, салаты с майонезом – 12 часов, гарниры – 18 часов, пирожное «Картошка» - 36 часов.
- ❑ Сырые продукты хранят отдельно.
- ❑ Перед загрузкой в холодильник все продукты заворачивают в пищевую пленку.
- ❑ Готовые продукты в холодильник помещают остывшими в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде. Холодильник содержат в чистоте.
- ❑ Открытые консервы не хранят в жестяных банках.

Правила безопасности

- ❑ Не используйте посуду с прогнувшимся дном;
- ❑ Не доливайте жидкость до края на 4 -5 см;
- ❑ Снимайте крышку движением от себя.
- ❑ Продукты в кипящую жидкость засыпайте осторожно.
- ❑ Пользуйтесь прихватками.
- ❑ Пользуйтесь ножом осторожно, передавайте его ручкой вперед, лезвием от себя.
- ❑ При работе мясорубкой проталкивайте продукт пестиком

Маркировка разделочных досок

"СМ" – сырое мясо

"ВМ" – вареное мясо

"СР" – сырая рыба

"ВР" – вареная рыба

"СК" – сырая курица

"ВК" – вареная курица

"СО" – сырые овощи

"ВО" – вареные овощи

"Х" – хлеб

"МГ" – мясная гастрономия

"С" – сыр

"РГ" – рыбная гастрономия

"М" – масло



Посуда

Кухонная

Столовая

Чайная

Инвентарь и приспособления

Кастрюля

Тарелка

Чашка

Набор ножей

Сотейник

Соусник

Блюдец

Шумовка

Дуршлаг

Супница

Заварочный

Терка

Сковорода

Салатница

чайник

Половник

Молочник

Столовые приборы

Нож

Ложка

Вилка

Кухонная посуда



Правила ухода за посудой

- ▣ Мыть сразу после использования. Пригоревшую пищу нельзя соскабливать.
- ▣ Перед мытьем посуду сортируют: чашки, стаканы, тарелки и т. д.
- ▣ Моют безопасным моющим средством для посуды.
- ▣ Сначала моют чайную, потом столовую посуду, а затем — кухонную.

Столовая посуда



Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

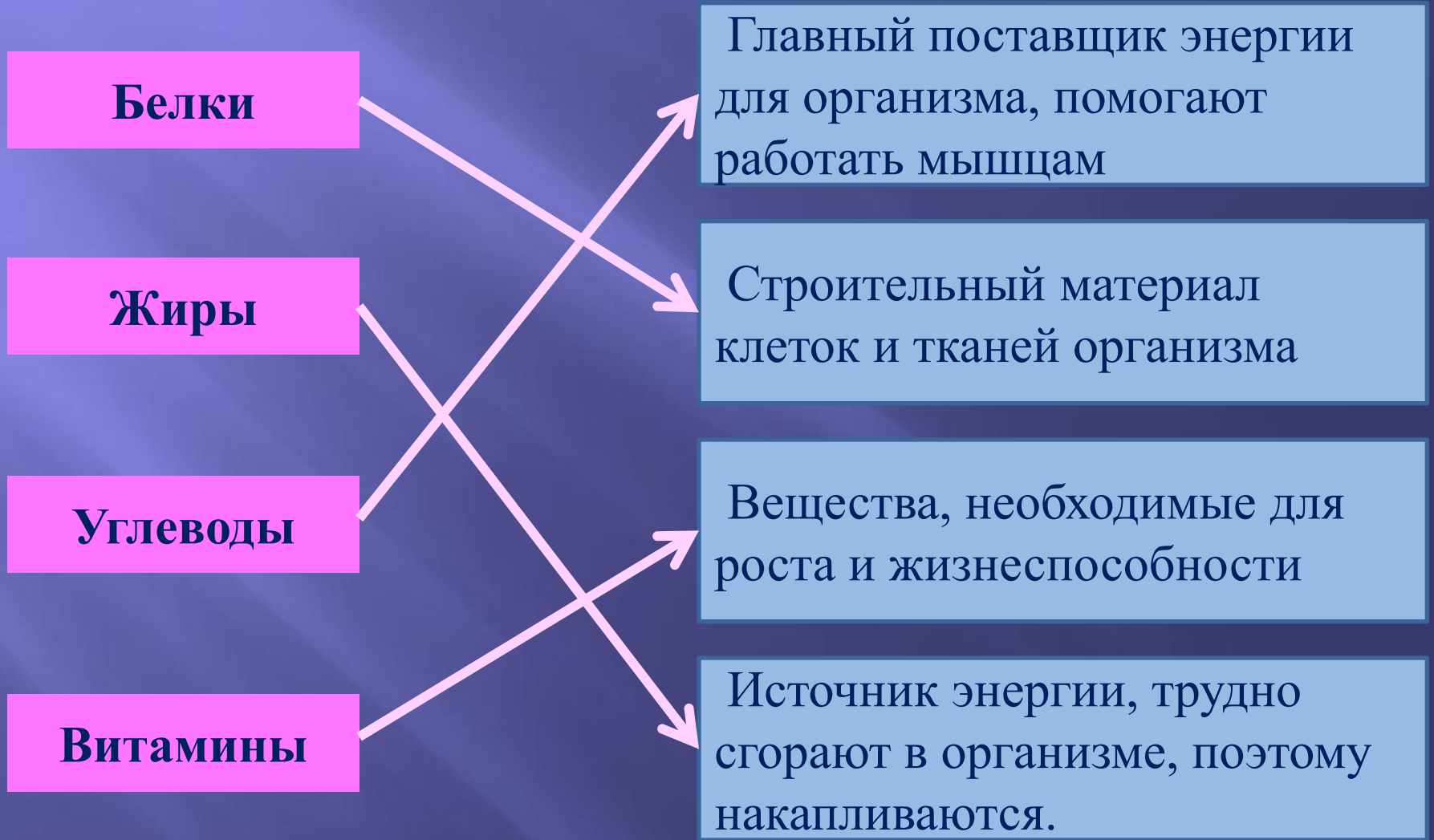
Витамины

Главный поставщик энергии для организма, помогают работать мышцам

Строительный материал клеток и тканей организма

Вещества, необходимые для роста и жизнеспособности

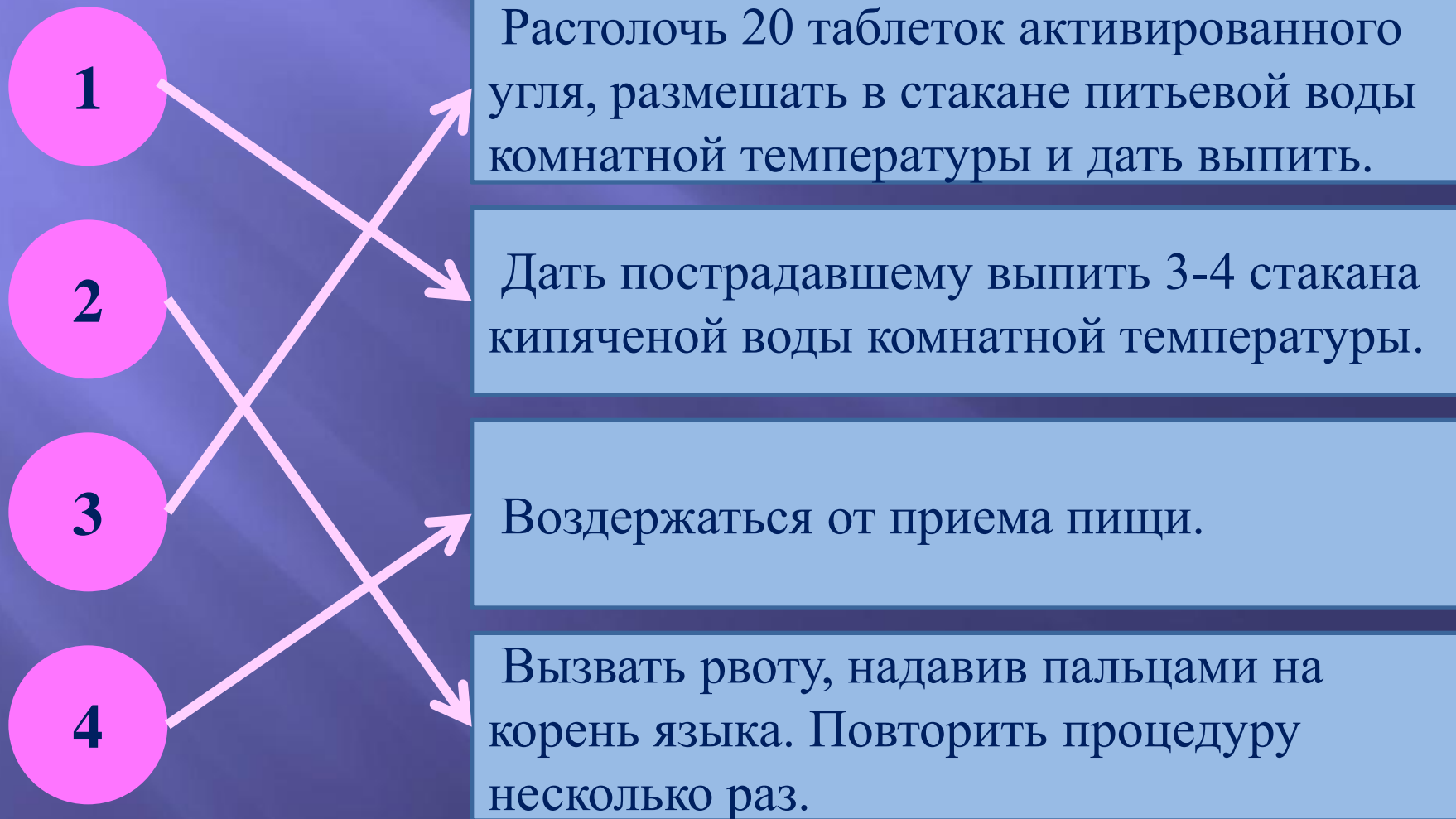
Источник энергии, трудно сгорают в организме, поэтому накапливаются.



Пищевая пирамида



Первая помощь при пищевых отравлениях



Режим питания



Русская кухня XIX века.



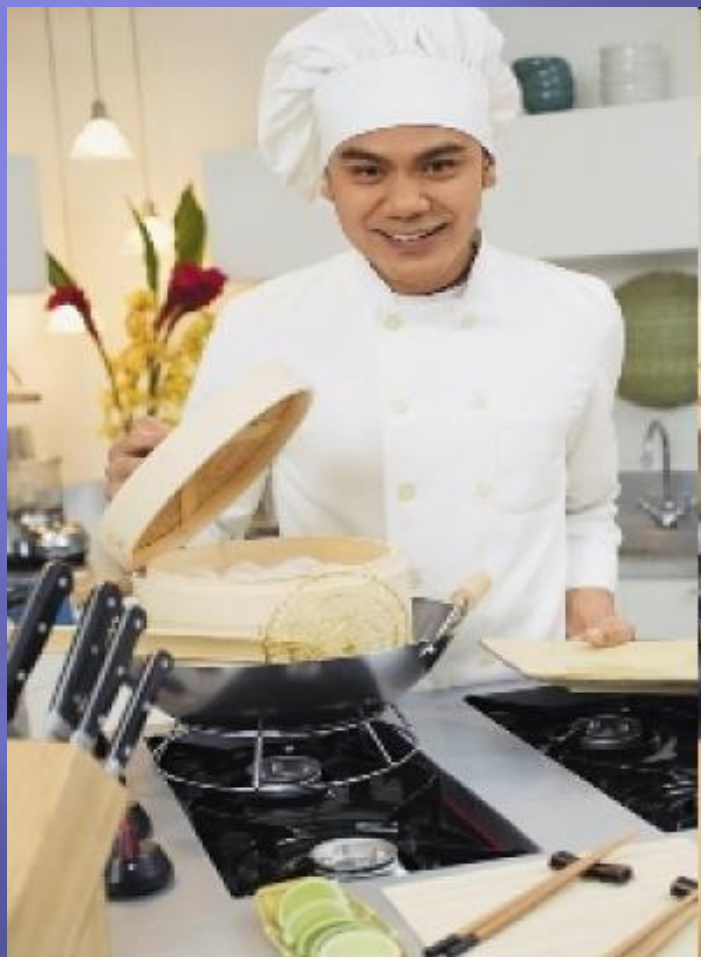
Современная кухня



Как ухаживать за кухней

- ▣ Уборку помещения проводить ежедневно влажным способом.
- ▣ Пищевые отходы выносить 1 раз в сутки.
- ▣ Ежедневно менять кухонные полотенца.
- ▣ Содержать в чистоте холодильник, микроволновую печь, плиту.
- ▣ Часто менять губки для мытья посуды.

Мир профессий



Домашнее задание на выбор

- Списать в тетрадь из презентации слайд 6 и списать слайды 7 и 9 в правильном порядке
- Написать сообщение на одну из тем:
«Богиня здоровья», «Витамины в жизни человека», «Вода – голубое богатство планеты», «Анализ воды в домашних условиях», «Профессии в кулинарии».

