

Веденовская СШ

Урок технологии  
Тема: Кулинария. Физиология  
питания.

Автор: Трофимова О.В.

Учитель технологии,

Вторая категория,

Оборудование: мобильный класс,

Технология: ИКТ

2015г.

# Физиология питания. Санитарно-гигиенические требования.

- Цели:
- Образовательная – ознакомить учащихся с историей кулинарии, физиологией питания, кухней и её оборудованием;
- Развивающая – сформировать навыки по соблюдению санитарно-гигиенических требований, правил техники безопасности;
- Воспитательная – привить аккуратность и опрятность в работе.

# ПЛАН УРОКА

- 1. Организационная часть.
- 2. Изучение нового материала.
- 3. Закрепление изученного материала.
- 4. Оценка ответов учащихся и домашнее задание.

# **Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**

- Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.
- В жизни человека важную роль играет рациональное и правильное питание.
- Особое внимание следует обратить на культуру питания.
- Важна правильная кулинарная обработка. Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она в достаточной мере возбуждает аппетит, способствует максимальной выработке пищевых соков.
- Пищеварение и жизнедеятельность организма невозможна без витаминов.

# Санитарно – гигиенические требования

- 1. Готовить пищу надо в специальной одежде.
- 2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки, убрать волосы под косынку.
- 3. Вымыть продукты.
- 4. Пользоваться разделочными досками.
- 5. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты, а скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике.
- 6. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока

## Калорийность продуктов

<i>продукты</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>энергетическая ценность в 100г,Ккал</i>
<i>Мясо</i>				
Говядина	18,6	16,0	–	218
Баранина	15,6	16,3	–	209
Свинина жирная	11,7	49,3	–	491
Свинина мясная	14,3	33,3	–	357
Телятина	19,7	2,0	–	97
Мясо кролика	21,1	11,0	–	183
<i>Вареные колбасы</i>				
Диабетическая	12,1	22,8	–	254
Любительская	12,2	28,0	–	301
Ветчина	22,6	20,9	–	279
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	–	215
Сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	–	469

# Правила техники безопасности при кулинарных работах.

- **1. Будь осторожна при работе с электроприборами:**
  - - перед работой проверь исправность соединительного шнура.
  - - включай и отключай электроприбор сухими руками, при этом берись за корпус вилки.
  - - по окончании работы выключи электроприбор.
- **2. При работе с горячими жидкостями:**
  - -наполняя кастрюлю жидкостью, не долей до края 5 см.
  - -снимай крышку с горячей посуды прихваткой и от себя.
  - -на сковороду с горячим жиром продукты клади аккуратно.
- **3. При работе ножом и приспособлениями:**
  - -передавай нож ( или вилку ) только ручкой вперёд.
  - -при работе с мясорубкой продукт проталкивай пестиком.
  - -не поднимай нож высоко над разделочной доской.