

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.