

Значение минеральных веществ в питании человека.



Кулинария. 6 класс.

Выполнил:

Анучина Е.А.

Учитель технологии

МАОУ СОШ №11

Североуральск

2016

Минеральные вещества- важная составляющая питания человека.

- **Макроэлементы-** (от греч.makros- большой, длинный)-это минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания в количестве 10 и 100 миллиграммов на 100г продукта.



Микроэлементы- минеральные вещества, содержащиеся в продуктах в ничтожно малых количествах (единичные миллиграммы и меньше чем в 100г продукта.) (Mikros-малый)

Цинк

Марганец

Хром

Йод

Фтор



**Практическая работа:
Характеристика значимых минеральных веществ.**

- Таблица 28. (стр.120-121).

Кальций
Калий
Натрий
Магний
Железо
Йод



Питательная ценность молока:

- Белок, молочный жир, сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, В, В₂, РР, С, Д.**
- Качество определяют: по внешнему виду, цвету, вкусу, запаху, консистенции.**
- Сроки хранения: при t +4-8 С молоко хранят 20ч, сметану- 72ч, творог- 36ч, сливочное масло-10дней.**

Виды молока и молочных продуктов:

- **Пастеризованное молоко**- нагретое до t 72-75 С, убивающей болезнетворные микробы, при этом происходит незначительное изменение продукта. Срок хранения- от 2-5 суток.
- **Стерилизованное молоко**- нагретое до t 120-140С, при этом погибают все микробы и часть полезных веществ. Срок хранения- 4 месяца.
- **Молочные и кисломолочные продукты:** масло, творог, сметана, кефир, сливки, сырки, йогурт, мороженое, ряженка, варенец, сгущенное молоко, сыр.

Практическая работа: Требования к качеству готовых блюд из молока.

- Записать последовательность приготовления молочных супов и каш.
- Определить требования к качеству готовых блюд из молока.

