

САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Урок технологии в 5 классе
Учитель Маришина Ирина
Александровна**

Запуск проекта «Приготовление завтрака для всей семьи»

- Ознакомиться с понятием *кулинария*;
- Узнать, что такое санитарно-гигиенические требования;
- Попробовать себя в качестве официанта;
- Научиться правильно мыть посуду;
- Освоить приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- Научиться оказывать первую помощь при ожогах и отравлениях;
- Узнать, какие питательные вещества необходимы человеку;
- Научиться готовить вкусные и полезные блюда для завтрака;
- Научиться сервировать стол к завтраку и оформлять блюда.

Этапы проектирования

Поисковый

- Разработка конструкции
- Подбор материалов и инструментов
- Организация рабочего места
- Изготовление изделия
- Подсчет затрат на изготовление изделия

Технологический

- Контроль качества готового изделия
- Испытание изделия
- Анализ процесса проектирования
- Защита проекта

Заключительный

- Выбор темы проекта
- Обоснование потребности
- Формулирование требований
- Разработка первоначальных идей
- Выбор лучшей идеи

Цели урока

- Познакомиться с понятием *кулинария*.
- Узнать, какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении кулинарных работ.
- Научиться ухаживать за посудой, поверхностью стен и пола.
- Изучить безопасные приемы работы на кухне и правила оказания первой помощи при порезах и ожогах.
- Узнать, какие питательные вещества входят в состав пищи.
- Узнать, что такое *пищевая пирамида*.
- Научиться оказывать первую помощь при пищевых отравлениях.
- Познакомиться с понятием *режим питания*.

План урока

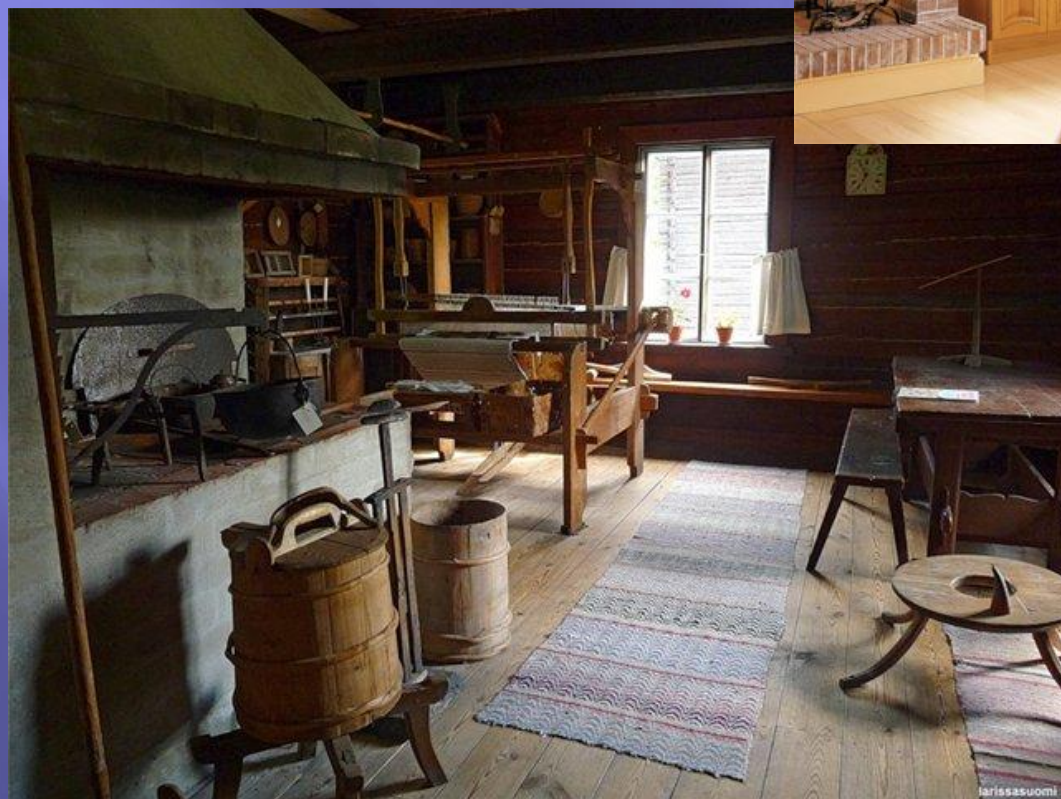
- Познакомиться с новыми понятиями.
- Научиться оказывать первую помощь во время работы на кухне.
- Выполнить задания в рабочей тетради.

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 лучше сохранить.

**Найди
ошибки!**

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

Сковорода

Салатница

Чашка

Набор ножей

Соусник

Блюдец

Половник

Кастрюля

Супница

Заварочный
чайник

Сотейник

Тарелка

Молочник

Терка

Столовые приборы

Дуршлаг

Ложки

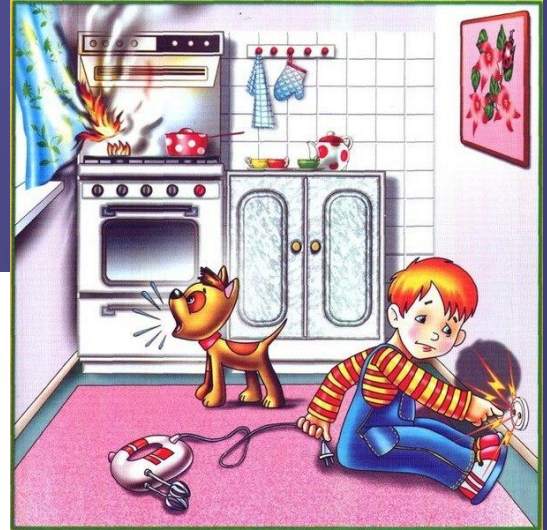
Шумовка

Ножи

Вилки

Последовательность мытья посуды

1. Удалить остатки пищи с посуды губкой или куском бумажного полотенца.
2. Отсортировать посуду: отдельно поставить стаканы, тарелки и т.д.
3. Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде.
4. Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных приспособлений: губки, щетки, ершика, и безопасных для здоровья моющих средств, которые растворяют жир и облегчают мытье. Помни! Перед использованием моющих и чистящих средств, следует ознакомиться со способом их применения.
5. Вначале необходимо вымыть менее загрязненную чайную посуду, затем столовую и кухонную
6. Промыть посуду в проточной воде. В случае, если на кухне нет мойки с проточной водой, посуду моют в специальной емкости, меняя воду.
7. Поставить чистую посуду на сушку. Нежелательно вытирать посуду полотенцем.



Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Главный поставщик энергии для организма, помогают работать мышцам

Строительный материал клеток и тканей организма

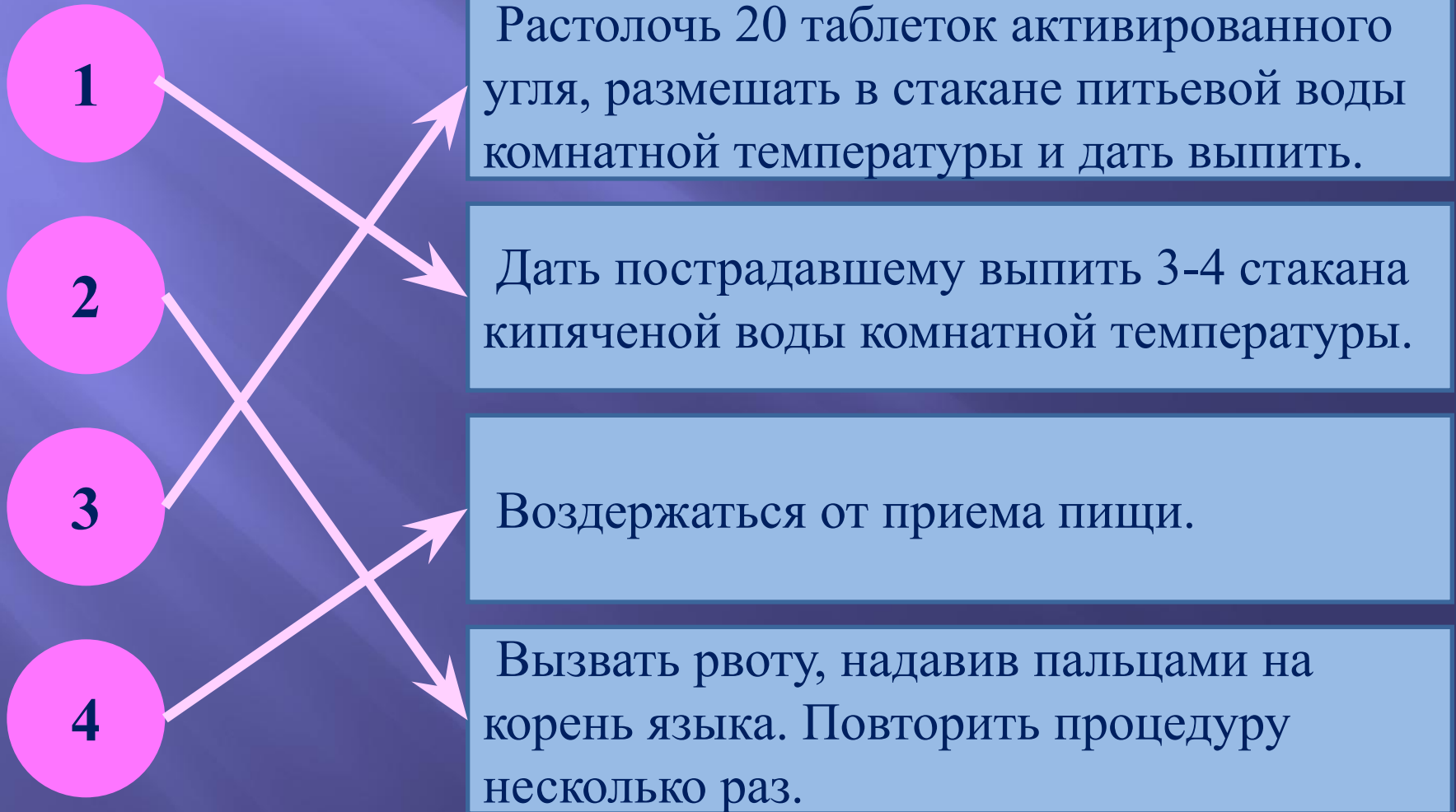
Вещества, необходимые для роста и жизнеспособности

Источник энергии, трудно сгорают в организме, поэтому накапливаются.

Пищевая пирамида



Первая помощь при пищевых отравлениях



Режим питания



Лабораторная работа «Определение качества питьевой ВОДЫ»

- Прозрачность
- Цвет
- Запах
- Вкус
- Кислотность
- Содержание хлора



Оценочный лист

- Определение правильной последовательности мытья посуды (№ 1, задание 4) – 1 балл.
- Соответствие санитарно – гигиеническим требованиям – 1 балл.
- Определение правильной последовательности оказания первой помощи при порезах и ожогах (№ 2, задание 4) – 1 балл.
- Пищевые отравления, первая помощь при пищевых отравлениях – 1 балл.
- Активность на уроке – 1 балл.

Домашнее задание

- § 5-6, № 1, 2, задание 5, продукты для бутербродов.
- Темы для сообщений:
«Богиня здоровья», «Витамины в жизни человека», «Вода – голубое богатство планеты», «Анализ воды в домашних условиях».

