

# **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.

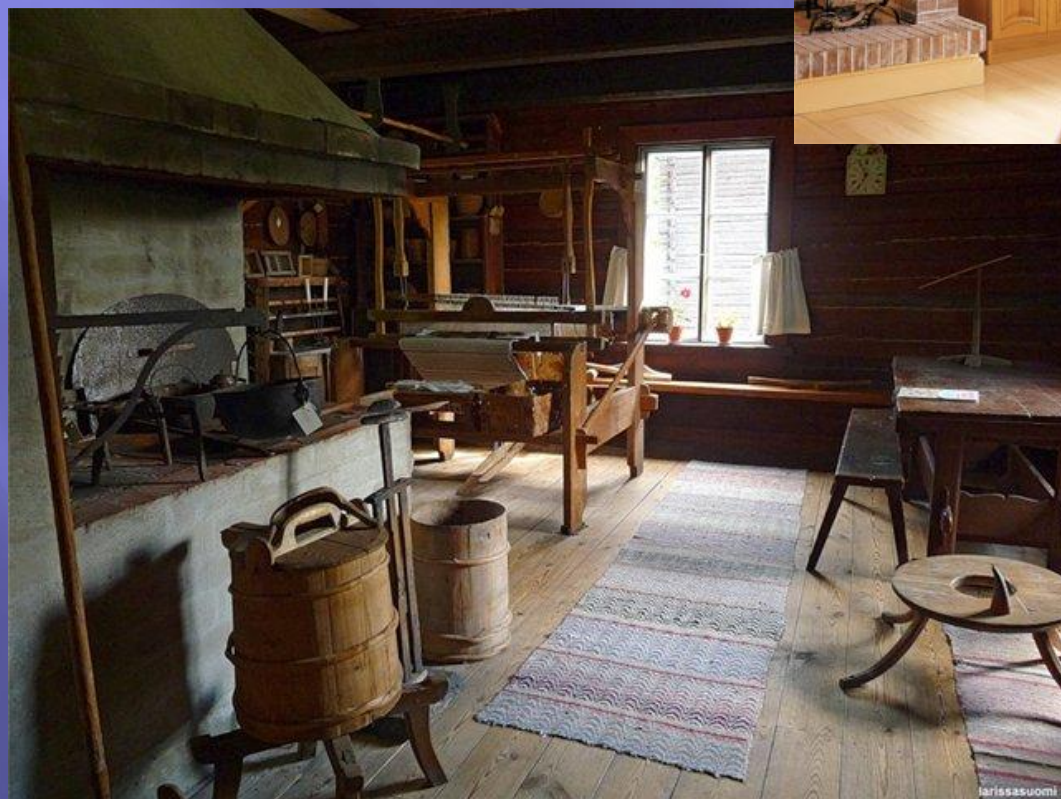
# Основные понятия

*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

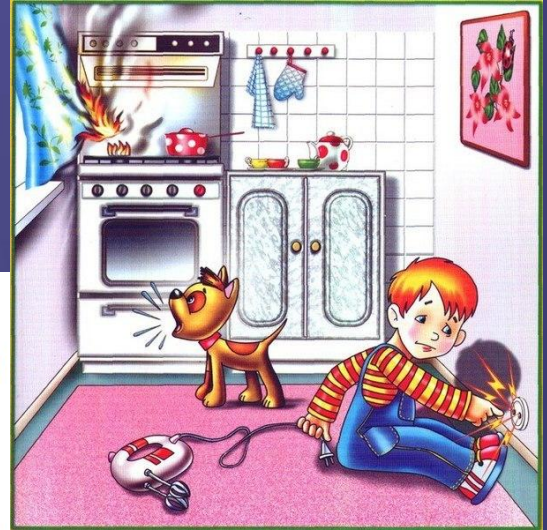
Шумовка

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**

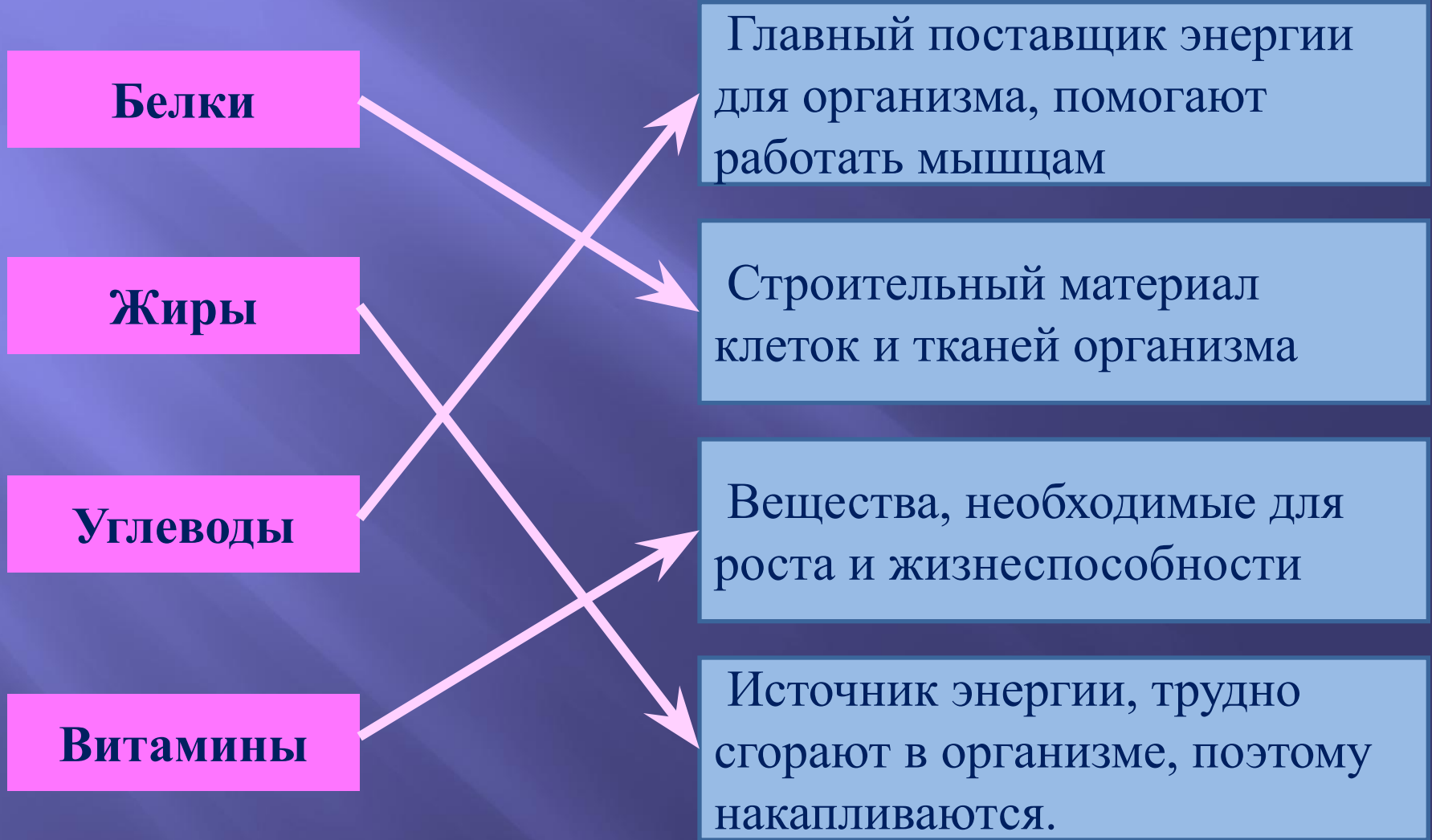
**Витамины**

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.

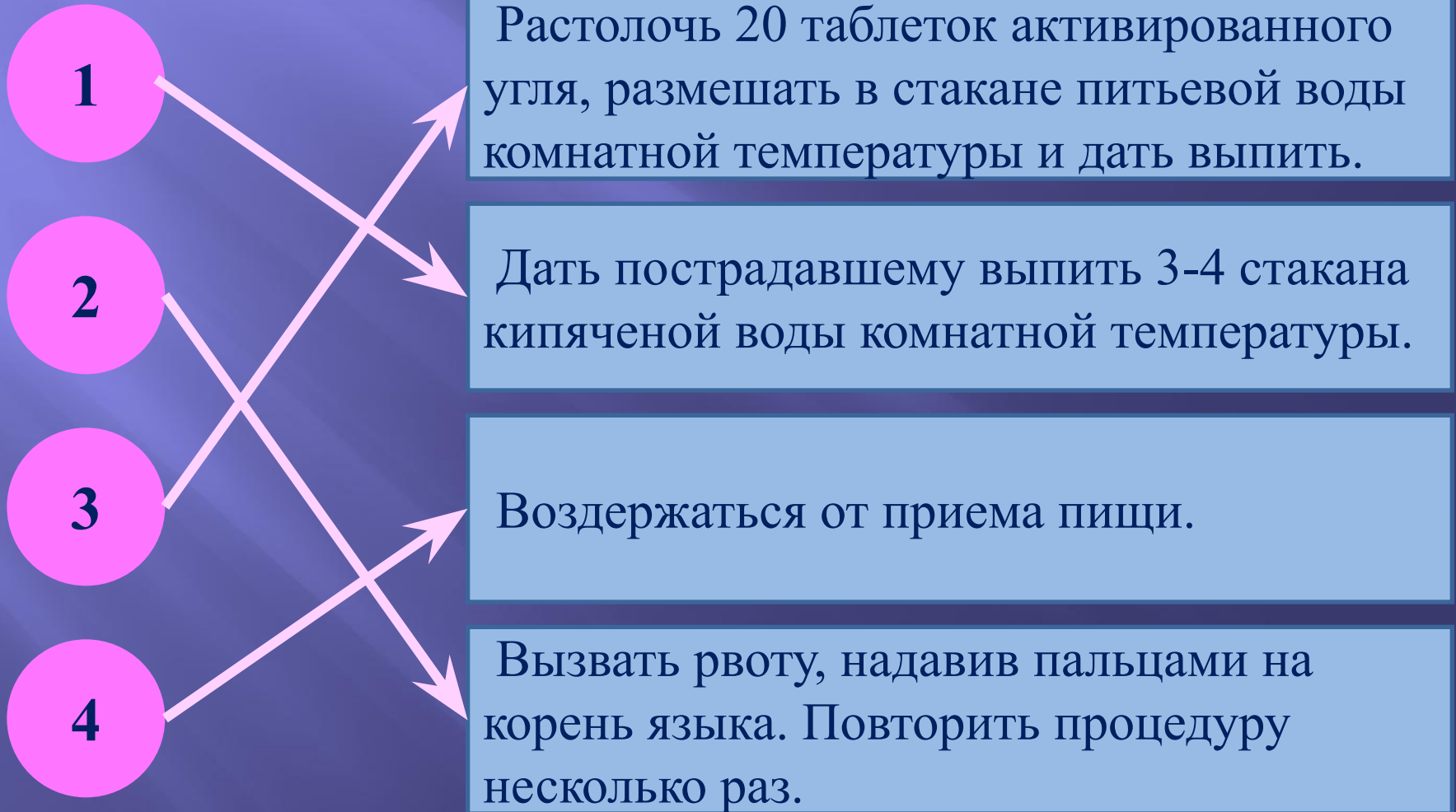


# Пищевая пирамида





# 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».

