

Раздел: Кулинария

6 класс

Тема занятия:

- Правила организации труда на уроках технологии и в повседневной жизни.
- Санитария и гигиена, правила техники безопасности на уроках кулинарии (инструктаж)
- Физиология питания

Содержание урока (1 часть):

- Содержание и задачи курса «Технология». Общие правила безопасных приемов труда, санитарии и гигиены. Санитарные требования к помещению кухни и столовой, к посуде и кухонному инвентарю. Соблюдение санитарных правил и личной гигиены при кулинарной обработке продуктов для сохранения их качества и предупреждения пищевых отравлений.
- Безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, колющими и режущими инструментами, горячими жидкостями.
- Правила поведения в школьной мастерской

Правила поведения в школьной мастерской

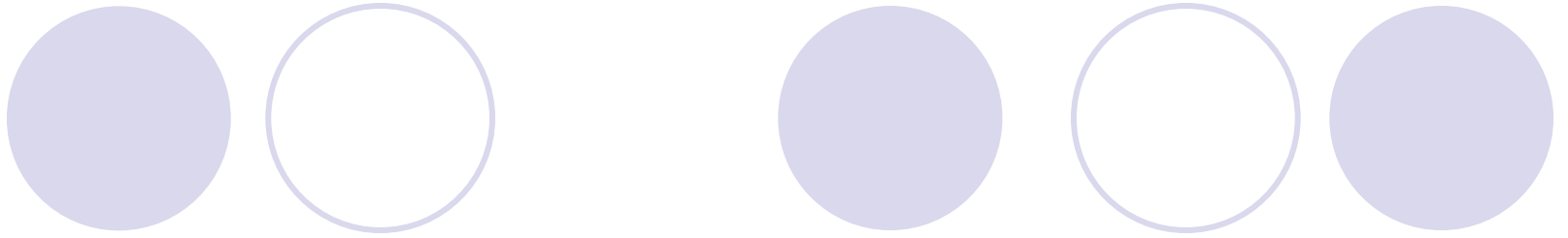
(учебник стр.5)

- ▶ Будьте внимательны и дисциплинированы, точно выполняйте указания учителя.
- ▶ Не приступайте к выполнению работы без разрешения учителя.
- ▶ Рабочее место должно быть хорошо освещено. Свет должен падать слева и сверху.
- ▶ Размещайте приборы, материалы, оборудование на рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
- ▶ Перед выполнением работы внимательно изучите её содержание и ход выполнения, подготовьте необходимые материалы, инструменты и приспособления, наладьте технологическое оборудование.


- ▶ Во время работы не разговаривайте и не отвлекайтесь.
- ▶ При работе с электроприборами и приборами из стекла соблюдайте особую осторожность.
- ▶ Следите за исправностью всех инструментов, приборов и приспособлений. Используйте провода и шнуры с изоляцией, без повреждений. Не прикасайтесь и не наклоняйтесь к вращающимся частям машин.
- ▶ Источники тока подключайте в последнюю очередь сухими руками и только с разрешения учителя.
- ▶ Не оставляйте работающие электроприборы без присмотра.
- ▶ Не прикасайтесь к находящимся под напряжением элементам цепей, лишённым изоляции.
- ▶ По окончании работы отключите источник электропитания, держась сухими руками за корпус вилки.
- ▶ Не уходите с рабочего места без разрешения учителя.
- ▶ По окончании работы уберите за собой рабочее место.

Содержание урока (2 часть):

- Минеральные вещества
- Роль минеральных веществ в жизнедеятельности организма человека.
- Пищевые продукты, содержащие минеральные вещества.



Физиология питания - это наука, которая занимается проблемами рационального питания.



Ещё в древности врачи утверждали, что человечество избежало бы многих болезней, если бы люди придерживались принципов рационального питания.

Что вы понимаете под принципами рационального питания?



Принципы рационального питания:

- Разнообразиие
- Сбалансированность
- Чувство меры
- Режим

Рациональное питание

Пирамида питания



Установите взаимосвязь между энергетическими затратами и характером труда

| Характер труда | Энергетические затраты, ккал |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1) умственный | А) 4300 |
| 2) лёгкий физический | Б) 3000 |
| 3) физический средней тяжести | В) 3200 |
| 4) тяжёлый физический | Г) 2800 |
| 5) особо тяжёлый физический | Д) 3700 |

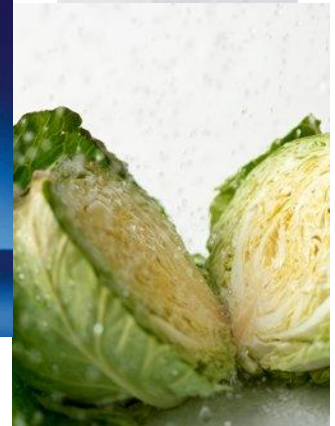
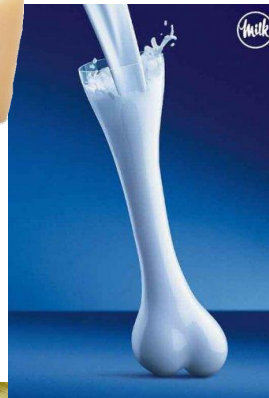
Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец

Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий
калий, хлор, сера, железо





Задание:

Таблица 1 «Минеральные вещества»
(учебник стр. 16-17)

законспектировать

Домашнее задание:

- Повтор ПТБ и санитарно-гигиенических требований;
- П 1 - Правила поведения в школьной мастерской - записать в тетради;
- П 3 – читать, вопросы;

Творческое задание (*записать в тетради*):

Какие минеральные вещества содержатся в овощах, фруктах, мясе, рыбе, молочных продуктах (*один продукт на выбор*).