

# 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 Г) 2800
4) тяжёлый физический	Д) 3700
5) особо тяжёлый физический	

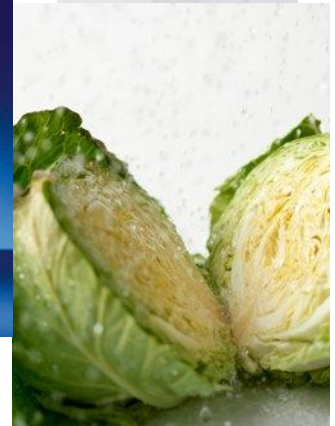
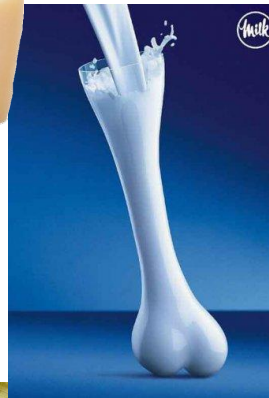
# Минеральные вещества

## 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*).