

# Санитария и гигиена на кухне



## Физиология питания



# Задачи урока

1. Раскрыть понятие **кулинария**
2. Дать информацию о профессиях повар, официант, мойщик посуды.
3. Ознакомить с правилами санитарии и гигиены при выполнении кулинарных работ.
4. Ознакомить с технологией мытья посуды и правилами ухода за поверхностью стен и пола.
5. Ознакомить с безопасными приёмами работы на кухне и правилами оказания первой помощи при порезах и ожогах.
6. Дать информацию о пищевых (питательных) веществах, пищевой пирамиде, пищевых отравлениях.
7. Дать информацию об оказании первой помощи при пищевых отравлениях.
8. Дать представление о режиме питания.

# План:

- Знакомство с кулинарией;
- Санитарно-гигиенические требования правила по технике безопасности;
- Кухня и ее оборудование;
- Уход за кухонной посудой;
- Физиология питания.

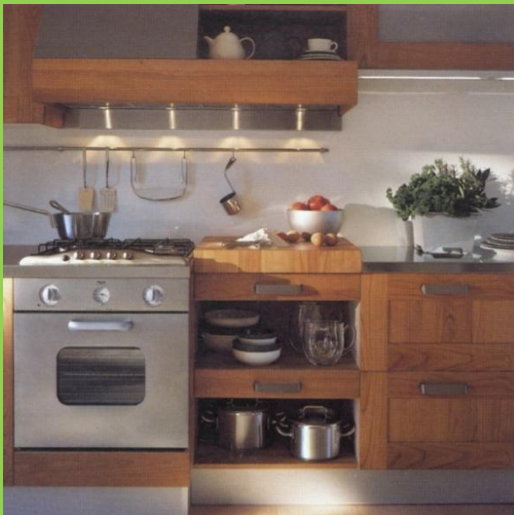
**Кулинария** - это наука о питании.

Слово «кулинария» означает «поварское дело». История кулинарии исчисляется даже не сотнями лет, а тысячелетиями. Уже в VII в. до н. э. в Риме существовали кулинарные школы. И испокон веков искусство приготовления пищи считалось почётным делом.

- **Пища** – ЭТО ИСТОЧНИК ЖИЗНИ.
- **Кулинария** – ЭТО ИСКУССТВО приготовления вкусной и здоровой пищи.
- Изучать кулинарию необходимо для того, чтобы есть вкусную, питательную и здоровую пищу.
- **Мудрый совет: «Все кушанья должны готовиться с хорошим настроением и любовью к близким, тогда даже самое простое из них будет вкусным и полезным»**

# Санитарно-гигиенические требования, правила по технике безопасности

# Кухня и её оборудование



# Рассмотрим примерный набор кухонной посуды

- Для приготовления супов и бульонов необходимо иметь несколько кастрюль различной емкости (вместимости) - от 1 до 5 литров.
- Для жарки мяса, рыбы, картофеля, омлетов, блинов, обжаривания овощей используют сковороды различного размера. Каждый из видов продуктов нужно готовить на отдельной сковороде: тефлоновой, чугунной, эмалированной.
- Овощи, мясо лучше тушить в посуде с толстыми дном и стенками.





# На кухне должны быть необходимые инвентарь и приспособления:

- набор хорошо заточенных кухонных ножей; дуршлаг и сито; несколько разделочных досок (для нарезки овощей, мяса, рыбы), а также чесноковыжималка, кухонный молоток, скалки для теста, воронка, ступка для растирания, кухонные ложки, вилки и лопаточки, терки, кондитерский мешок или шприц с насадками, кухонные часы - таймер, рулоны фольги для запекания



# Уход за кухонной посудой

- Безупречно чистая кухонная утварь и посуда - первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи.
- Посуду надо мыть сразу же после ее использования. Ее сначала сортируют, отдельно ставят чашки, тарелки и т. д.
- Сейчас выпускается множество средств для мытья посуды, а также приспособлений - губки, ерши, щетки, мочалки.
- Пригоревшую в посуде пищу необходимо отмачивать, а не соскабливать. Посуду, в которой было молоко, сырые яйца, сначала моют холодной водой, а затем горячей.
- Посуду с антипригарным покрытием нельзя тереть жесткой мочалкой. Для ухода за ней используют только губки и жидкие моющие средства.
- Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, а затем промыть в горячей воде с моющим средством. Пригоревшие к сковороде остатки пищи можно оттереть сухой солью.

- Столовую посуду освобождают от остатков пищи, промывают горячей водой. Если на посуде остался жир, ее обрабатывают моющим средством, а затем тщательно споласкивают горячей водой. Так же моют и чайную посуду. Налет чая или кофе можно удалить, потерев внутреннюю сторону чашек или блюдце мягкой тряпочкой с питьевой содой.
- Посуду, украшенную «золотом», не следует мыть с содой.
- Керамическую посуду лучше всего мыть горячей водой с содой, после чего хорошо сполоснуть чистой водой.
- Лучше добавить в воду несколько капель моющего средства, а затем тщательно прополоскать посуду в чистой воде.
- Стаканы и фужеры хорошо отмываются в теплой воде с солью. После мытья их нельзя ставить один в другой - остыв, они могут треснуть.
- Вымытую посуду не рекомендуется вытирать полотенцем, лучше поместить ее в сушильный шкаф.

# Физиология питания



*З. Серебрякова. За завтраком. 1914 г.*

**Питание** - это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

**Пища** - это энергия для нашего тела, а правильное питание источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

**Белки** - основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Если в пище не хватает белков, организм отстает в физическом развитии, снижается умственная деятельность и работоспособность человека.

**Жиры** - это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и других). Жиры исключительно необходимы для нормального развития человеческого организма и в особенности нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д, Е.

Важны как животные жиры, которые содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, масле, так и растительные (подсолнечник, соя, маслины).



**Углеводы** - главный источник энергии для организма. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах.

Богаты углеводами прежде всего растительные продукты - все фрукты, некоторые овощи, такие, как картофель, капуста, столовая свекла, морковь, а также хлеб и изделия из теста, макароны, кондитерские изделия.

Пищеварение и жизнедеятельность организма невозможны без витаминов.

**Витамины** - это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека.

В настоящее время известны около 20 витаминов, которые делятся на две группы: водорастворимые - витамины С, Р и группы В, и жирорастворимые - А, Д, Е и К.

- **Витамин В** - улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение.

Содержатся в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах.

- **Витамин С** - укрепляет защитные силы организма.

Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.

- **Витамин А** - способствует росту, развитию, улучшает зрение.

Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко и др.

- **Витамин D** - укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию.

Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы.

- **Витамин Е** - улучшает обмен веществ в организме.

Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.

# Пищевая пирамида



# ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание  
Образовательная программа



# Режим питания



# Режим питания

- Для того чтобы пища приносила человеку пользу необходимо соблюдать **режим питания**.
- **Режим питания** – это время и число приемов пищи. Между приемами пищи соблюдаются определенные интервалы времени. Наиболее рациональным является четырех- и трехразовый режим питания. Если принять суточный объем пищи за 100%, то при трехразовом питании на долю **завтрака** должно приходиться 30%, **обеда** - 50%, **ужина** -20%
- Очень важны **условия приема пищи**, сервировка стола, доброжелательная атмосфера. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи.

# Режим питания для **1** и **2** смены

| <b>1 смена</b> | <b>время</b>  | <b>2 смена</b> |
|----------------|---------------|----------------|
| Завтрак        | 7 час 30 мин  | Завтрак        |
| Второй завтрак | 12 час 30 мин | Обед           |
| Обед           | 16 час 30 мин | Полдник        |
| Ужин           | 8 час 00 мин  | Ужин           |





# План:

- Знакомство с кулинарией;
- Санитарно-гигиенические требования правила по технике безопасности;
- Кухня и ее оборудование;
- Уход за кухонной посудой;
- Физиология питания.

Спасибо за урок!

# Литература

- Сеница Н.В. Технология. Технологии ведения дома: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.В. Сеница, В.Д.Симоненко.- М.: Вентана-Граф, 2012.
- Н.В.Сеница. Технология. Технологии ведения дома: 5 класс: методическое пособие/ Н.В. Сеница. М.: Вентана – Граф,2013.
- Н.В.Сеница Технологии ведения дома: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.В. Сеница, Н.А.Буглаева.- М.: Вентана –Граф, 2013
- <http://yandex.ru/images>