

« Кухня – зеркало
квартиры».

Санитарно-гигиенические
требования при
кулинарных работах.

Оборудование кухни

- Дома и на предприятиях общественного питания пищу приготавливают в специально оборудованном помещении – кухне.
- Чтобы приготовить пищу, надо иметь продукты, кухонную посуду, инструменты и приспособления, нагревательные приборы.
- Для подачи готовых блюд на стол нужна столовая и чайная посуда, столовые приборы.
- К столовым приборам относятся ножи, вилки, ложки, лопатки, щипцы. В зависимости от назначения они могут иметь различную форму и размер. Например, ложки бывают столовые, десертные, разливательные, чайные, кофейные, для соли и др. Вилки бывают столовые, десертные, для рыбы, для фруктов и др.; ножи – столовые, десертные, для масла, для рыбы, для фруктов и др.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования

- **1. Помещение кухни держать в чистоте и порядке. Уборку делать влажным способом.**
- **2. Не допускать проникновение мух в помещение.**
- **3. Чистую посуду хранить в закрытых шкафах и полках.**
- **4. Пищевые отходы собирать в бачок или ведро с крышкой и своевременно выносить их.**

Санитарно-гигиенические требования к лицам, приготавливающим пищу:

- **1. Готовить пищу надо в специальной одежде.**
- **2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом, убрать волосы под (шапочку) косынку. Ногти должны быть коротко острижены.**
- **3. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно перевязать бинтом или надеть резиновый напальчник. На предприятиях общественного питания, люди непосредственно связанные с приготовлением пищи, проходят медицинский осмотр.**

Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи:

- 1. До тепловой обработки продукты должны быть вымыты.
- 2. Если продукты не будут подвергаться тепловой обработке, их надо мыть тщательно, а по окончании мытья ополоснуть кипячёной водой.
- 3. Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
- 4. Нельзя готовить пищу в посуде с повреждённой эмалью.



Санитарно-гигиенические требования к хранению продуктов и готовых блюд:

- 1. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
- 2. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока.
- 3. Продукты, готовые к употреблению, хранить закрытыми отдельно от сырых.
- 4. Различные продукты и готовые блюда требуют определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их помещают на соответствующих местах (продукты не требующие долгого хранения, помещают в холодильник, например, яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда и пр.; продукты, требующие более длительного хранения, помещают в морозильник, например, мясо, рыбу и т.п.).

Уход за посудой

- Посуду надо мыть сразу же после её использования, пока не присохли к ней остатки пищи. Пригоревшую в посуде пищу нужно отмачивать, а не соскабливать.
- Посуду сначала сортируют. Отдельно ставят тарелки, стаканы и т.д.
- Мыть посуду надо в тёплой воде с добавлением пищевой соды, горчицы или других моющих средств. Они способствуют растворению жира и облегчают мытьё посуды. Посуду, в которой было молоко, сырые яйца, сначала моют холодной, а затем горячей водой.
- Вымытую посуду надо ополоснуть горячей водой, а затем поставить сушить или вытереть кухонным полотенцем. Стаканы нельзя ставить один на другой: остыв, они могут треснуть.

При работе с горячей жидкостью:

- 1. Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 4-5 см.
- 2. Проверь качество ручек ёмкости.
- 3. Когда жидкость закипит, уменьши нагрев.
- 4. Снимая крышку с горячей посуды, приподнимай её от себя.
- 5. Засыпай в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно.
- 6. На сковороду с горячим жиром продукты клади аккуратно (от себя), чтобы не разбрызгивался жир.
- 7. Снимая горячую посуду с плиты, пользуйся прихватками.
- 8. Не использую посуду с прогнувшимся дном.

При работе с ножом и приспособлениями

- **1. Передавай нож (или вилку) только ручкой вперёд.**
- **2. При работе с мясорубкой продукт проталкивай пестиком.**
- **Не поднимай нож высоко над разделочной доской.**



Питание



- **Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности **белки, жиры, углеводы**, а также биологически активные вещества – **витамины и минеральные соли**. Для переработки пищи большую роль в нашем организме играет пищеварительная система, в которой пища расщепляется до белков, жиров, углеводов, а те в свою очередь на более простые вещества. **Белки** расщепляются **до аминокислот**, **углеводы** – **до моносахаридов**, **жиры** – **до глицерина и жирных кислот**. Все эти вещества всасываются в пищеварительном тракте и поступают в кровь и лимфу, то есть в жидкие среды организма, откуда они извлекаются клетками тканей.



Режим питания



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- Завтрак – 30%
- Обед - 40%
- Полдник – 10 %
- Ужин - 20 %

Витамины

- **Пищеварение и жизнедеятельность организма невозможны без витаминов. Они нормализуют обмен веществ, участвуют в образовании ферментов, способствуют лучшему усвоению пищевых веществ.**
- **По способности к растворению витамины разделяют на водо- и жирорастворимые. К водорастворимым относятся: витамин С, витамины группы В – В₁, В₂, В₆, В₉, РР. К жирорастворимым относятся: витамины А, Д, Е, К.**

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

А- способствует росту, улучшает зрение.

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин С-
укрепляет
защитные силы
организма



В-обмен
веществ,
состояние
кожи, зрение.



Д -
укрепляет
кости.



Е -

принимает участие во многих обменных процессах



Составляем завтрак

КАШИ

БУТЕРБРОДЫ

ЯЙЦА

АМЛЕТЫ

ЯИЧНИЦА

ТВОРОГ

СЫРНИКИ

БЛИНЧИКИ

ОЛАДЬИ

ЧАЙ

КОФЕ

КАКАО.

Всякий раз, когда едим, о
здоровье думаем:

« Мне не нужен жирный крем,
лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала, в
зимний утренний денёк, в
пищу, вы употребляйте лук
зелёный и чеснок.