

Значение яиц в питании человека

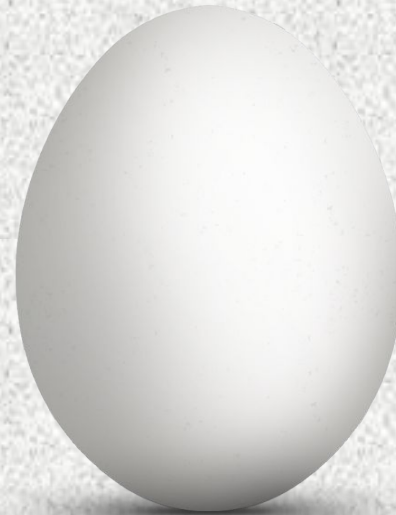


Подготовила: Швабович Марина Юрьевна,
учитель трудового обучения высшей категории

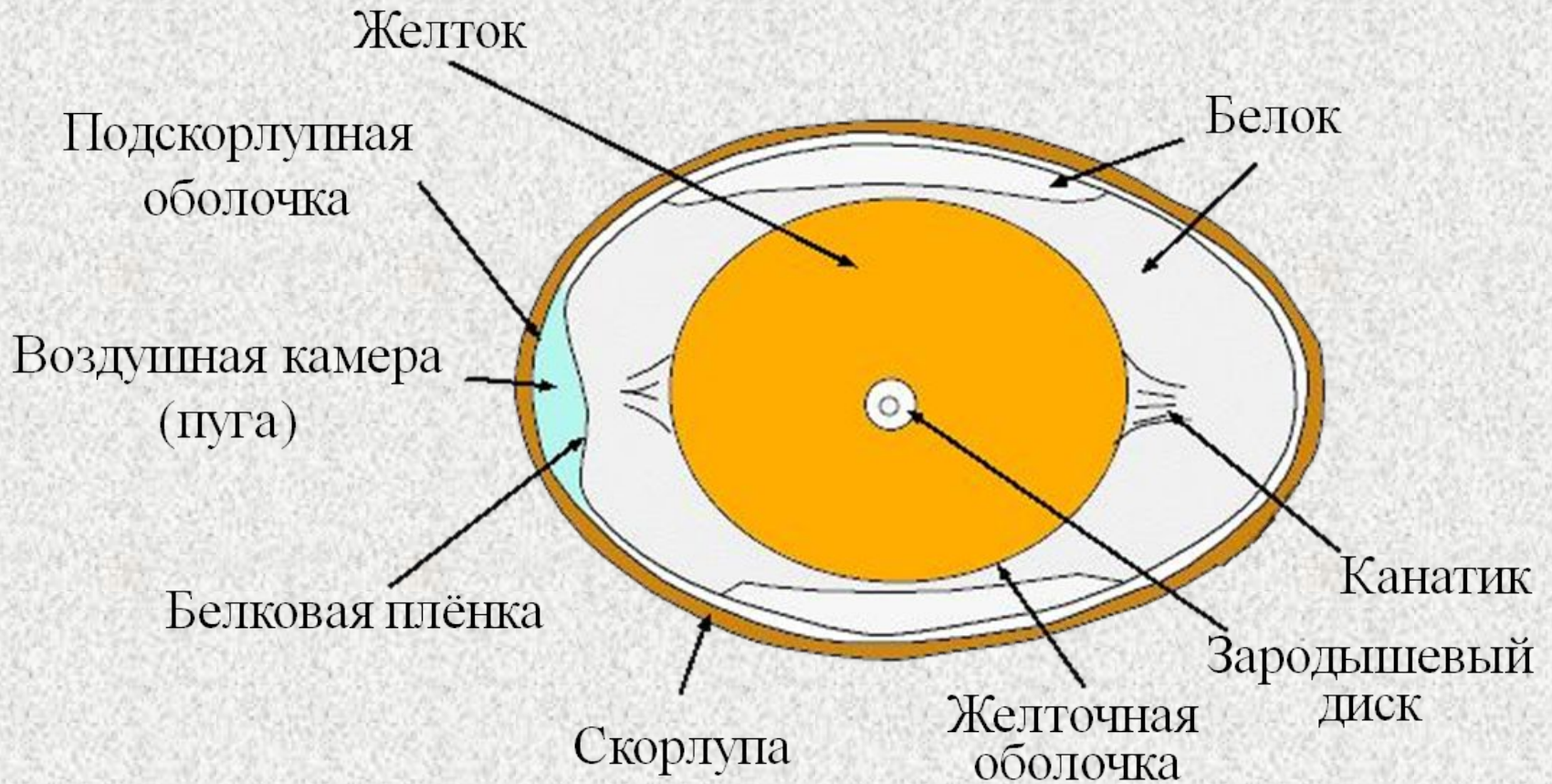
Цели и задачи:

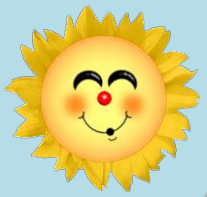
- ✓ ознакомить учащихся со значением яиц в питании человека, условиями и сроками их хранения;
- ✓ сформировать у учащихся навыки определения доброкачественности яиц;
- ✓ пропагандировать культуру здорового питания.

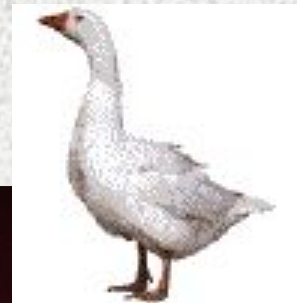
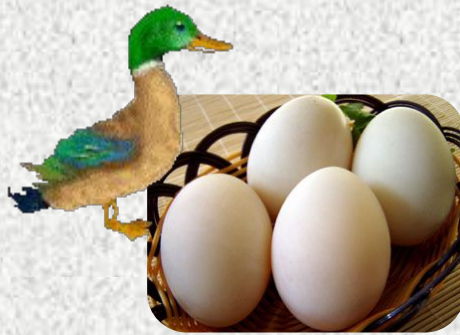
Яйцом обычно называют
яйцеклетку либо зародышевую
форму животных.



Строение яйца



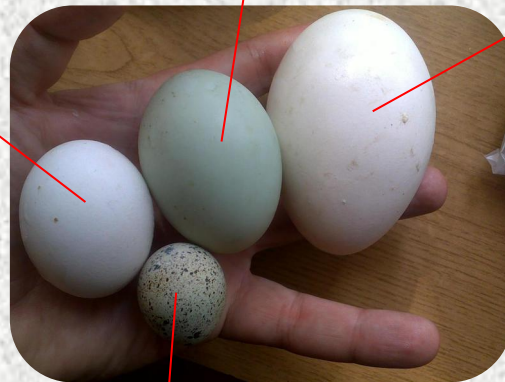




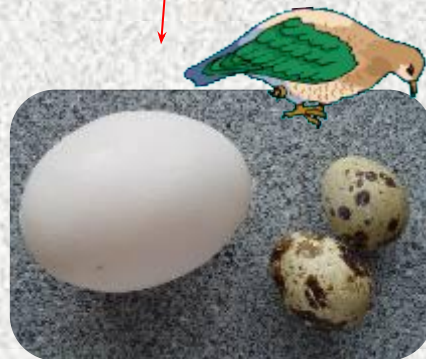
утинные



куриные



гусиные



страусиные

перепелиные

индюшачьи

Наиболее ценными являются куриные яйца.

В яйце содержатся все **питательные вещества**, необходимые для жизнедеятельности человека:

- вода-74%,
- белки-12,6%,
- жиры-11,5%,
- углеводы-0,6%,
- минеральные вещества-1%,
- витамины А,Е, В1, В2, Д.

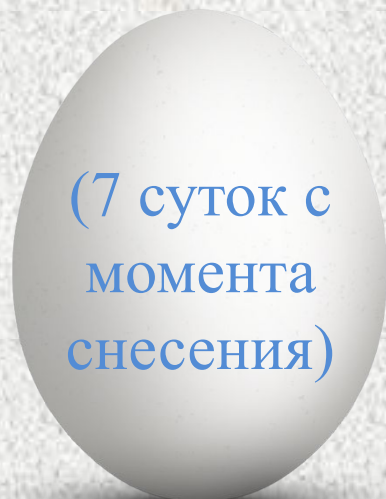
Энергетическая ценность 100г куриных яиц составляет 157 ккал.



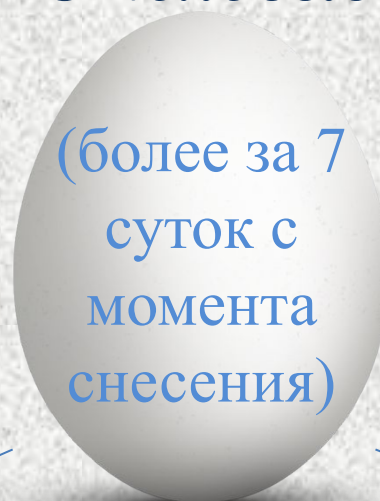
Яйца

(в зависимости от сроков и способов хранения)

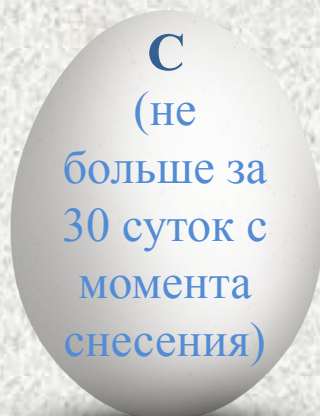
Диетические



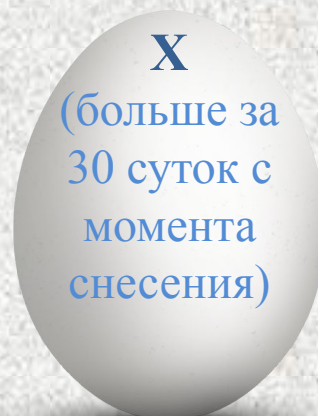
Столовые



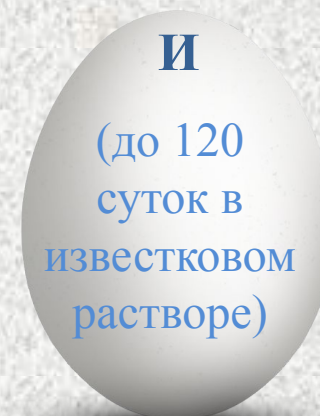
Свежие



Холодильниковые



Известкованные



Курины



е яйца

Диетические



Витаминные



Обогащённые

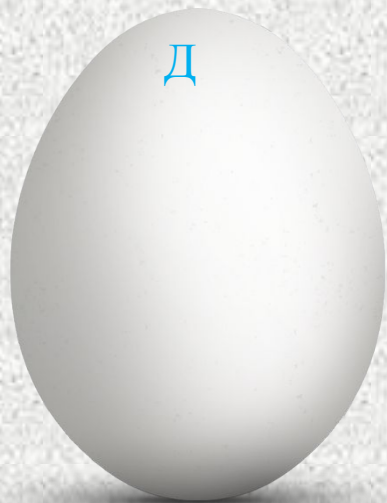


*Продукты
переработки*



Диетическ

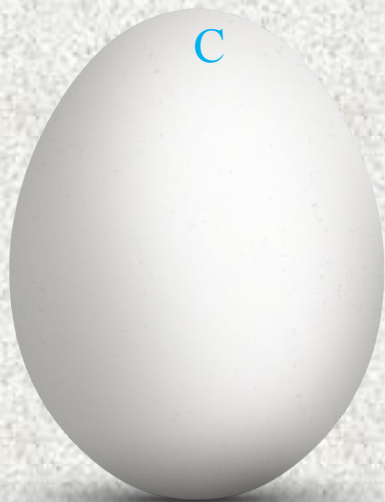
ие Д
(поступают в продажу не позднее за 7 суток)



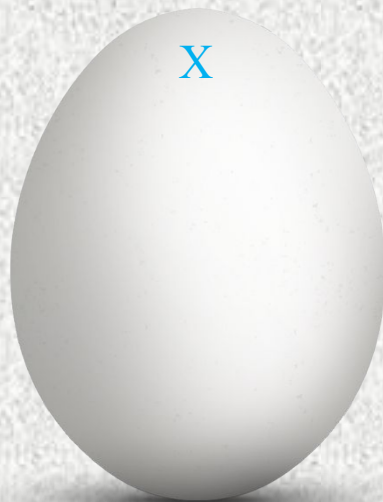
СТОЛОВЫ

(поступают в продажу более за 7 суток)

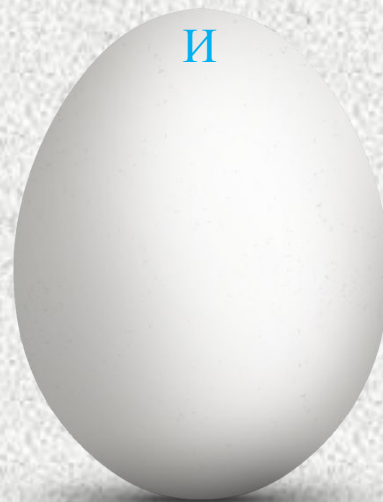
С



Х



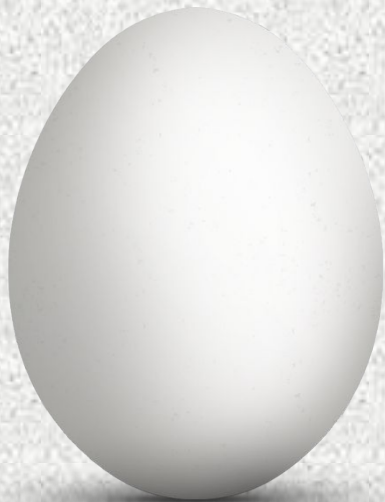
И



Обага

Витаминами, минеральными веществами
(селеном, йодом, и др.).

е



Продукты

Меланж (замороженная смесь яичных белков и желтков)

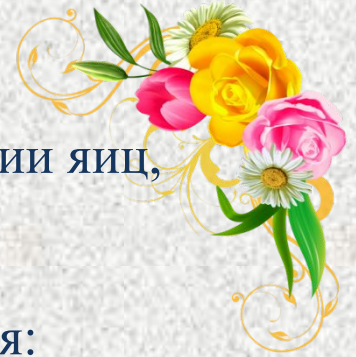


Яичный порошок
(высушенная смесь яичных белков и желтков)



Маркировка

Ставится штамп с обозначением предприятия, вида и категории яиц, месяца и числа их снесения.



Вид яиц в маркировке означает допустимый срок хранения:

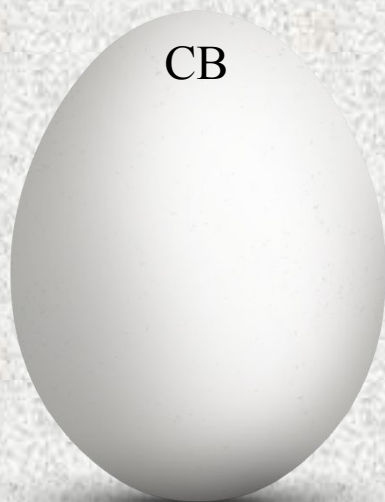
- Буква «Д» означает диетическое яйцо, которое реализуется в течение 7 дней.
- Буква «С» означает столовое яйцо, такие яйца реализуются более 7 суток.

Категория яиц в маркировке указывается в зависимости от их веса:

- «В» высшая категория - 70 грамм и более.
- «О» отборная категория - от 65 до 69,9 грамм.
- «1» первая категория - от 55 до 64,9 грамм.
- «2» вторая категория - от 45 до 54,9 грамм.
- «Мелкое» - менее 45 грамм.



Маркировка «СВ» указывается на столовых яйцах высшей категории, а «Д1» - на диетических яйцах первой категории.

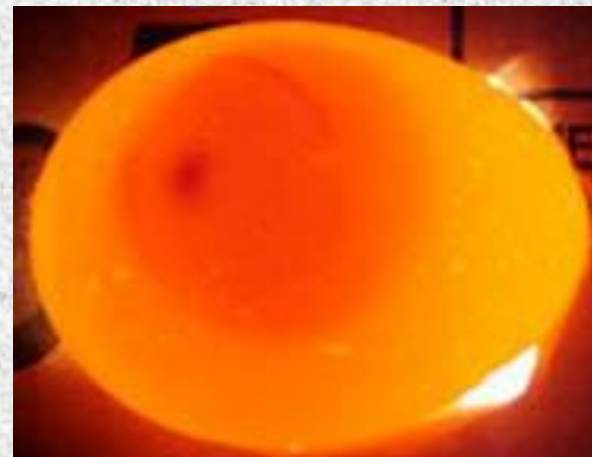


Способы определения качества яиц:

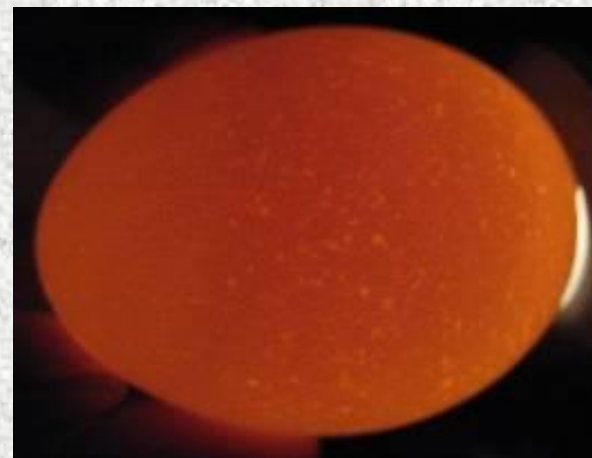
1. Просвечивание (ОВОСКОП)



У свежего яйца белок легко просвечивается, желток слабо заметен.



Недоброкачественные яйца не просвечиваются.



2. Погружение в воду

- В прозрачный стакан налить воду.
- Растворить в ней столовую ложку соли.
- Осторожно опустить туда яйцо.

Свежее яйцо опускается и лежит плоско на дне



Недостаточно свежее всплывает закруглённым концом вверх после 7 дней снесения



Недостаточно свежее (2-3 недельной давности) встаёт на острый конец перпендикулярно дну стакана



Несвежее всплывает на поверхность



3.

У **свежего** яйца желток компактной, округлой формы, удерживается в центре яйца с помощью вязкого, плотного слоя белка, окружённого небольшим, более тонким слоем



Разбивание

У **недостаточно свежего** яйца желток сдвигается в сторону от центра. Плотный слой белка становится более жидким, смешиваясь с внешним слоем белка после 7 дней снесения.



У **недостаточно свежего** яйца желток при 2-3 недельной давности становится менее компактным, более плоским и широким. Белок утончается и принимает водянистую консистенцию.



У **несвежего** яйца содержимое имеет резкий неприятный запах и прожилки крови.

4.

Встряхивани

У свежего яйца его содержимое не взбалтывается.

5. Оценка поверхности

яйца

Свежеснесенное яйцо имеет матовую скорлупу, лежалое - блестящую.



Лабораторная работа № 1

«Определение доброкачественности яиц»

1. Рассмотрите маркировку на яйце и определите его вид и категорию.
2. Изучите поверхность скорлупы.
3. Определите при помощи встряхивания характер содержимого яйца.
4. Определите доброкачественность яиц одним из способов.



При работе с электроприборами

- Проверить исправность шнура.
- Выключая и включая электроприборы, братьяся за корпус вилки.
- Работать с электроприборами только сухими руками.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

