

# Кулинария

## *Основы рационального питания*



# Понятие о пище

- **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»*

# Физиология питания

- Как организовано питание в вашей семье?
- Какой режим питания должен быть у школьника?
- Какие блюда чаще других подают на стол в вашей семье?
- Зачем живым организмам нужна пища?



**Еда** - это своего «топливо», на котором работает организм.




Чтобы человек был здоров и надолго сохранил работоспособность, пища должна дать ему все необходимые вещества и в определенном количестве.




Изучением этих проблем занимается наука **Физиология питания.**

В состав пищи входят различные питательные вещества растительного и животного происхождения. К их числу относятся : **белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода**








**Белки** - активно участвуют в обмене веществ, они необходимы для построения новых клеток и тканей. Основными поставщиками белков являются: *молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, горох, фасоль, соя.*



**Жиры** – это источник энергии, и регулятор проникновения в клетки воды, солей и других важных веществ. Большое содержание жиров в *сливках, сметане, сыре, сале, орехах, растительном масле.*



**Углеводы** – источник снабжения организма энергией, они помогают организму лучше усваивать жиры. Главные поставщики углеводов – *хлеб, мучные и кондитерские изделия, крупы, фрукты, ягоды, картофель, сахар.*

- **Минеральные соли регулируют обмен веществ**
- Полноценная пища должна содержать витамины. Наиболее известными являются витамины **А, В1, В2, С, Е, Д, К**. Самый популярный витамин С, он повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Богаты витаминами **фрукты и овощи**



# 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





# Правила санитарии, гигиены и безопасной работы



- Почему нужно мыть руки перед едой?
- Какие продукты хранят в холодильнике?

## Правила работы в кулинарной мастерской:

- ✓ Наденьте сменную обувь
- ✓ Тщательно вымойте руки с мылом вытрите их полотенцем (ногти должны быть коротко подстрижены)
- ✓ Наденьте фартук, уберите волосы под косынку

## **Правила к содержанию помещения кухни и оборудованию**

- Следить за порядком и чистотой помещения и оборудования**
- Чистую посуду хранить в шкафах или закрытых полках**
- Пищевые отходы собирать в бачок или ведро с крышкой и своевременно выносить их.**

## **Правила хранения пищевых продуктов**

- Нельзя хранить открытые консервы в жестяных банках**
- Скоропортящиеся продукты следует хранить в холодильнике**
- Нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью**

## Правила безопасной работы с электроприборами

- Перед работой проверьте исправность соединительного шнура
- Включайте и выключайте электроприборы сухими руками, берясь за корпус вилки
- Не оставляйте включенный электроприбор без присмотра
- По окончании работы выключите электроприбор



## **Правила безопасной работы с горячими жидкостями и продуктами**

- Проверьте прочность крепления ручек кастрюли, сковороды**
- Не используйте посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками**
- Наполняя жидкостью кастрюлю, не доливайте до края 4 – 5 см**
- Когда жидкость закипит, уменьшите нагрев**
- Снимая крышку с горячей посуды, поднимайте ее от себя, не забывайте использовать прихватки**
- Засыпайте в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно, избегая брызг**
- На сковороду с горячим жиром продукты кладите аккуратно (от себя), чтобы не разбрызгивался жир**

# Оборудование кухни

Пищу приготавливают в специально оборудованном помещении – **кухне**.

Для приготовления пищи нужны продукты, кухонная посуда, инструменты и приспособления, нагревательные приборы, холодильник

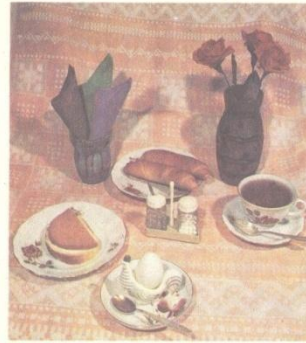


ТАБЛИЦА 3. КУХОННАЯ ПОСУДА.

## **Основные правила ухода за кухонной и столовой посудой**

- Кухонную и столовую посуду моют сразу же после ее использования**
- Если на кухне нет мойки и горячей воды, то для мытья посуды необходимо иметь специальный таз**
- Перед мытьем посуду очищают от остатков пищи**
- Сортируют отдельно чайную, столовую и кухонную посуду**
- Сначала моют чайную, затем столовую, а после – кухонную посуду (по мере загрязнения)**
- Для мытья посуды используют специальные моющие средства, чистящие порлошки, а также щетки, губки, ершики**
- Вымытую посуду необходимо тщательно вытереть**

# **Сервировка стола к завтраку.**

## **Этикет**

- 1. Какие блюда обычно подают в вашей семье на завтрак?**
- 2. Получается ли у вас завтракать всей семьей?**
- 3. В какие дни?**
- 4. Какие правила поведения за столом вы знаете?**
- 5. Почему их следует соблюдать?**

**Вкусно приготовленное блюдо и красиво оформленный стол вызывают аппетит, что способствует лучшей усвояемости пищи**

**Сервировка стола – это подготовка и оформление стола к приему пищи.**

**Сервировать стол нужно стараться повседневно, а не только в праздники. Это дает возможность поддерживать определенный порядок во время приема пищи, вырабатывает семейные традиции, приучает к аккуратности.**

**Основная цель сервировки – создать удобство пользования приборами.**

**Сервировка стола зависит от времени приема пищи, от места и от повода.**



## **Общие правила и порядок сервировки**

- **Накройте стол скатертью**
- **Сначала на стол ставят предметы общего пользования: хлебницу, сахарницу, солонку, масленку и др.**
- **Ставят посуду и раскладывают приборы, учитывая меню и количество лиц, которые будут сидеть за столом**
- **Разложить салфетки**
- **Стол будет выглядеть нарядно, если поставить в невысокой вазочке цветы**

**Меню** – это перечень блюд напитков входящих в завтрак обед ужин.



## **Правила поведения за столом**

- Не следует опаздывать к столу и ждать неоднократного приглашения**
- За стол следует садиться в опрятном виде, вымыв руки**
- На стуле надо сидеть прямо, не горбиться, не наклоняться низко к тарелке, не класть локти на стол**
- Садиться и вставать из-за стола можно только с разрешения взрослых**
- Есть следует бесшумно и не торопясь, не следует стучать вилкой, ложкой и ножом**
- Во время еды не принято громко разговаривать**

## **Правила пользования столовыми приборами**

- При пользовании ложкой ее подносят ко рту, не наклоняясь над тарелкой**
- Все приборы следует брать правильно: вилку левой рукой, нож и ложку правой. Нож никогда не подносят ко рту**
- Мягкую пищу (яичницу, котлеты, овощи и др.) едят только при помощи вилки. В этом случае вилку держат в правой руке**
- Если еда прервана, столовые приборы кладут на край тарелки (ручками на стол), после окончания еды – крест-накрест или параллельно друг другу на тарелку**
- Использованные приборы нельзя класть на скатерть**



# Кулинария

*Бутерброды*  
*Урок в 5 классе*



**Что такое бутерброд?**

**С какими продуктами можно приготовить бутерброд?**

**Какие напитки принято подавать к завтраку?**

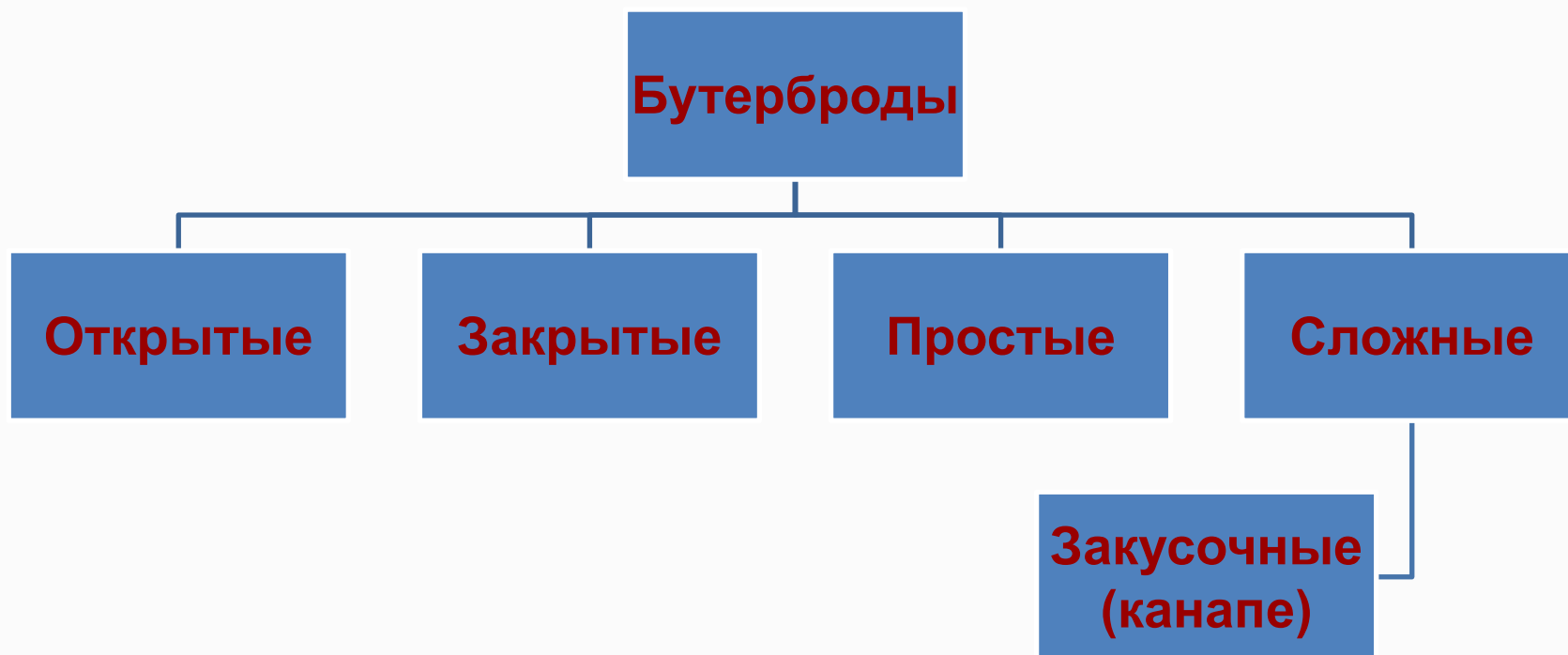
**Бутерброды вносят разнообразие в меню, их приготовление не занимает много времени, они удобны для питания как в домашних условиях, так и в дороге.**

**Основным продуктом для их приготовления является пшеничный и ржаной хлеб.**

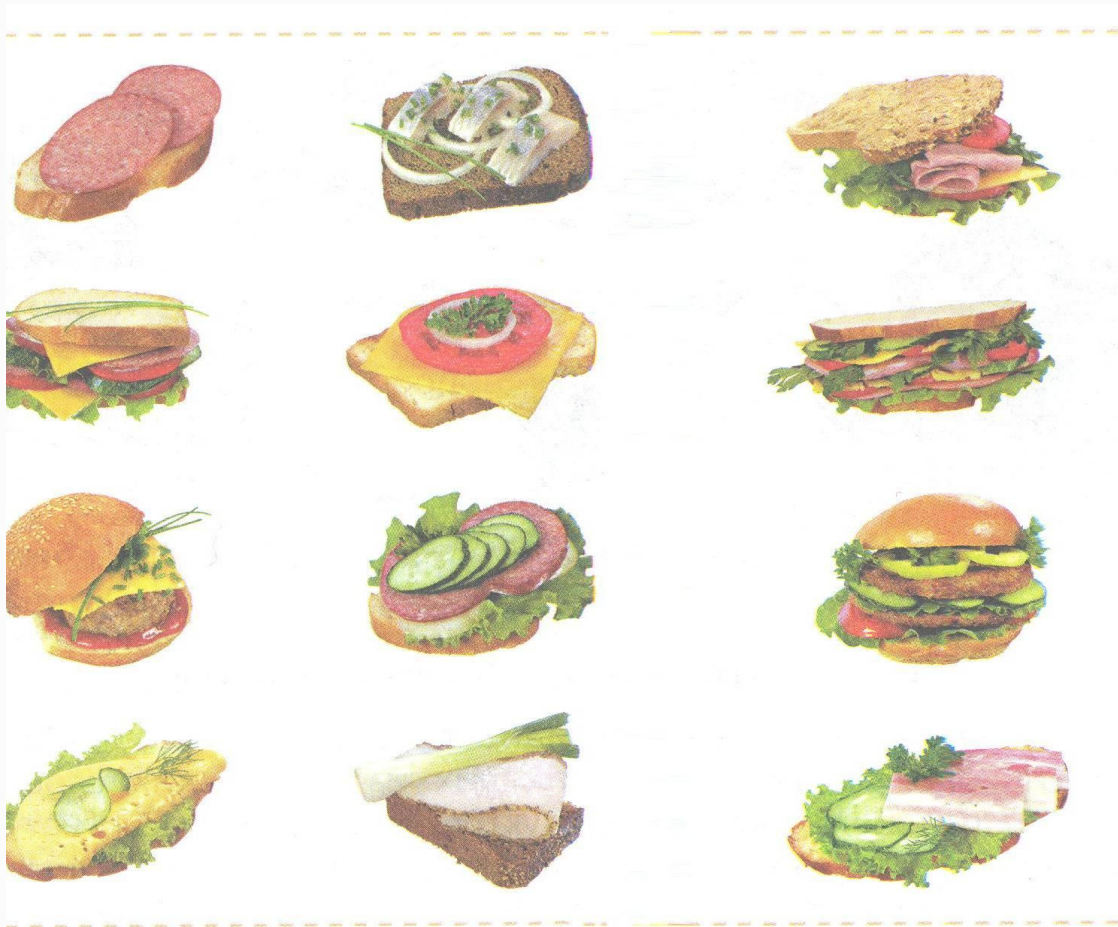
**Бутерброды могут быть различной формы: прямоугольной, треугольной, овальной или Фигурной**

# Классификация бутербродов

- Бутерброды по технологии приготовления бывают *холодными* и *горячими*



# Виды бутербродов



# Продукты используемые для бутербродов

**Мясные**  
(колбаса, ветчина,  
сало и др.)

**Рыбные**  
(икра, шпроты,  
форшмак, рыба )

**Сладкие**  
(варенье, мед, шок.  
масло)

**Овощные**  
(кетчуп, сол.  
огурцы,  
помидоры.)

**Молочные  
продукты**  
(сыр, творожная  
масса)



# Открытые бутерброды

- Открытые бутерброды могут быть простыми и сложными. *Простые бутерброды* готовят из одного вида продукта, например бутерброд с маслом, колбасой, с сыром и т.д. От белого батона отрезают ломтик толщиной 1 см (30-40 г) и кладут на него подготовленный продукт
- *Сложные бутерброды* готовят с несколькими видами продуктов, хорошо сочетающимися по цвету и вкусу.
- *Закрытые бутерброды* (сэндвичи), используют при обслуживании пассажиров на транспорте, посетителей мест отдыха и т.д. Их готовят на мелких булочках или помещают между двумя кусочками хлеба толщиной 0,5 см

# Закусочные бутерброды

- Для приготовления закусовых бутербродов используют поджаренный хлеб толщиной 0,5 см или выпеченные изделия из слоеного теста (*тартинки*). Форма куска хлеба может быть самой разнообразной: прямоугольник, кружочек, ромбик, звездочка и др.
- **Канапе** - это разновидность закусовых бутербродов маленького размера, состоящих из нескольких слоев. Их готовят из различных продуктов: масла, колбасы, ветчины, брынзы, плавленых сырков, яиц, сельди, различных паштетов, паст, овощей и т.д. Канапе могут быть и сладкими: с джемом, фруктами, вареньем.

# **Приготовление бутербродов**

- 1. Хлеб и другие продукты нарезать равномерной толщины (толщина ломтиков хлеба для открытых бутербродов примерно 1- 1,5 см, для закрытых – 0,5 см)**
- 2. Продукты класть так, чтобы они полностью покрывали ломтики хлеба, но не свисали с них**
- 3. Используемые для бутербродов продукты должны быть свежими и хорошо сочетаться между собой по вкусу**



# Горячие напитки

*К горячим напиткам  
относят чай, кофе, какао,  
горячий шоколад*

- **Чай** – освежающий и хорошо утоляющий жажду напиток. Его получают высушиванием листьев молодых побегов чайного растения.
- Чай бывает травяным (листья смородины, малины, лекарственные травы и др.) и полученным из ягод и семян (шиповника, липа и др.)
- Чай тонизирует нервную и сердечно-сосудистую систему, усиливает кровообращение, дыхание.
- В состав чая входят кофеин, дубильные вещества, эфирные масла.
- Чай производят нескольких типов: черный, зеленый, красный, желтый.
- Он бывает гранулированный, листовый, в пакетиках.

# ***Технология приготовления чая***

- 1. Ополоснуть заварочный чайник кипяченой водой**
- 2. Всыпать в него сухую заварку и залить кипятком на 1/3 объема чайника**
- 3. Покрыть чайник полотенцем, дать ему настояться 7-10 минут и долить его кипятком**
- 4. Подать на стол чай и сахар. К чаю можно подать лимон, варенье, печенье, конфеты, бутерброды и др.**