

Раздел: «Санитария и гигиена»

Хамматуллина Лилия
Ильдаровна

Учебный элемент № 1

Тема: « Санитария и гигиена» - 2 часа.

- Цели: **освоение** технологических знаний по санитарно-гигиеническим требованиям при кулинарных работах;
- **Овладение** безопасными приёмами труда;
- **Развитие** познавательных интересов, организаторских способностей;
- **Воспитание** трудолюбия, бережливости, аккуратности;
- **Получение** опыта применения знаний по санитарно-гигиеническим требованиям в самостоятельной практической деятельности.

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. Убору 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.

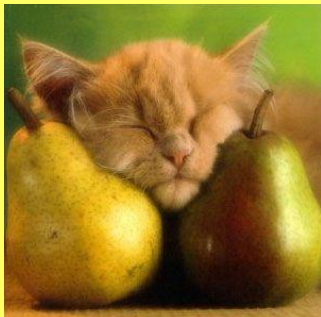
Правила техники безопасности при кулинарной работе





При пользовании электронагревательными приборами:

- 1. Установи электронагревательный прибор на огнеупорную подставку.
- 2. Перед работой проверь исправность соединительного шнура.
- 3. Включай и выключай электроприбор сухими руками, при этом берись за корпус вилки.
- 4. По окончании работы выключи электроприбор.



При пользовании газовыми плитами:

- 1. Перед работой проветри помещение.
- 2. Зажигая газовую горелку, сначала поднеси к ней горящую спичку, а затем открой кран.
- 3. Пламя горелки должно быть равномерным. Если пламя жёлтое или отрывается от горелки, то выключи её. Горелку надо отрегулировать, это выполнит кто-нибудь из взрослых.
- 4. При установке на плиту посуды с широким дном пользуйся конфорочным кольцом с высокими рёбрами. При закипании жидкости убавь пламя горелки.
- 5. Не оставляй на плите прихватки, спички и другие предметы из легковоспламеняющегося материала. Не оставляй зажжённую плиту без присмотра.

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.**

Запомните слова

- Пищевые продукты;
- Предприятия общественного питания;
- Нагревательные приборы;
- Электронагревательные приборы;
- Жарочный шкаф;
- Конфорочное кольцо;
- Кухонная посуда;
- Столовая посуда;
- Столовые приборы;
- Моющие средства.



Задания для самопроверки

- 1. Проведите сухую и влажную уборку своей кухни или кабинета технологии.
- 2. Самостоятельно изучите рынок моющих средств, подготовьте сообщение «Моющие средства для кухни».
- 3. Перечислите кухонную и столовую посуду в вашем доме или в кабинете технологии.
- 4. Опишите последовательность мытья посуды.
- 5. Напишите сообщение: «Оказание первой помощи при ожогах, порезах и других травмах».
- 6. Попросите учителя оценить ваши работы или поставьте себе по 1 баллу за каждое выполненное задание.

Задания для самооценки учебного элемента № 1

- Заполните таблицу. Впишите номера названий кухонного и столового инвентаря.
- **Название инвентаря**
- 1. Сырорезка
- 2. Доска разделочная
- 3. Ложка столовая
- 4. Дуршлаг
- 5. Нож кухонный
- 6. Ложка чайная
- 7. Ломтерезка
- 8. Нож столовый
- 9. Вилка

Инвентарь	Номера названий
Инструменты	
Приспособления	
Столовые приборы	

Задания для самооценки учебного элемента № 1

- Заполните таблицу.
Впишите номера названий посуды.
- **Название посуды**
- 1. Сковорода
- 2. Чашка
- 3. Тарелка закусочная
- 4. Кастрюля
- 5. Чайник заварочный
- 6. Блюдце
- 7. Тарелка пирожковая
- 8. Чайник кухонный

Посуда	Номера названий посуды
Кухонная посуда	
Столовая посуда	
Чайная посуда	

Ваши результаты

- Поставьте себе по одному баллу за каждый правильный ответ.
- Подсчитайте общее количество баллов.
- Запишите результат на отдельный лист для рейтинговой оценки ваших достижений по модулю «Кулинария».
- Переходите к учебному элементу № 2.



Раздел: «Физиология питания – 2 часа»

Выполнила: учитель технологии
Хамматуллина Л.И.

Тема: «Физиология питания»- 2 часа

- **Цели: освоение** знаний о физиологии питания, о роли витаминов в жизнедеятельности человека;
- **Овладение** специальными умениями, необходимыми для поиска и использования необходимой информации;
- **Развитие** познавательных интересов;
- **Воспитание** правильного образа жизни;
- **Получение опыта** применения полученных знаний в самостоятельной практической жизни.

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.



Культура питания



- Питание должно быть рациональным и правильным, разнообразным, включать мясные, рыбные, молочные продукты, овощи и фрукты, растительные и животные жиры.
- **Приём пищи должен проходить в одни и те же часы, что способствует наиболее полному её перевариванию.**
- Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она в достаточной мере возбуждает аппетит, способствует максимальной выработке пищевых соков. Так, выделение слюны способствует формированию пищевого комка, а ферменты, содержащиеся в ней, - расщеплению углеводов.
- **Желудочный сок помогает перевариванию пищи в желудке. Он выделяется ещё при виде еды. В тонкой кишке происходят основные процессы переваривания белков, жиров и углеводов. Большую роль в пищеварении играет печень, она вырабатывает желчь, способствующую усвоению жиров.**

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

Витамины	Функции витаминов и признаки витаминного недостатка	Продукты с высоким содержанием витамина	Суточная потребность, мг
1	2	3	4
<p>С Аскорбиновая кислота</p>	<p>Играет роль в окислительно-восстановительных реакциях, в обмене веществ, в образовании соединительных тканей. Способствует усвоению белков, железа, укрепляет защитные силы организма, поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, участвует в механической адаптации человека к различным воздействиям. Недостаток вызывает синюшность губ, носа, ногтей, разрыхление и кровотечение дёсен, расшатывание зубов, болезнь цингу, бледность и сухость кожи, преждевременное старение и атеросклероз.</p>	<p>Шиповник, облепиха, чёрная смородина, калина, клубника, рябина, цитрусовые, сладкий перец, хрен, укроп, зелень петрушки, капуста, томаты, салат и др.</p>	<p>70 – 100</p>

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

1	2	3	4
В1 Тиамин	Влияет на деятельность нервной системы, органов пищеварения и органов кровообращения. Недостаток приводит к психической и физиологической утомляемости, тошноте, судороге икроножных мышц, слабости конечностей.	Ржаной хлеб, пшеничный хлеб из целого зерна или муки второго сорта, овсяная и гречневые крупы, бобовые, стручковые, мясные продукты.	1,5 -2,6

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

1	2	3	4
В2 Рибофлавин	Влияет на функцию нервной системы, состояние кожи и слизистых оболочек глаз, обеспечивает цветное и световое зрение. При недостатке возникают сухость и трещины губ, язвы на уголках рта, на коже рук, светобоязнь, слёзотечение, воспаление роговицы глаз.	Молоко, кисломолочные напитки, сыр, творог, мясные продукты, зерновые, бобовые и орехи.	1,8 -3

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

1	2	3	4
PP	Влияет на сердечно-сосудистую систему, органы пищеварения и кроветворения, состояние кожи. При недостатке – головокружение, бессонница, нарушение памяти, нарушение функций кишечника, поражение кожи.	Говяжья печень, почки, мясо, ячневая и гречневая крупы, бобовые, мясные продукты, орехи, грибы.	17-28

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

1	2	3	4
А Ретин ол, Бетта - карот ин (пров итами н А)	Участвует в механизме светового зрения, процессе регенерации кожи, слизистых оболочек, формировании иммунитета. Недостаток вызывает поражение глаз, светобоязнь, ночную слепоту, сухость, шелушение, усиленную пигментацию кожи, тусклость волос, повышенную восприимчивость к простудным заболеваниям.	Ретинол содержат: печень рыбы, сливочное масло, сливки, молоко, яйца. Каротин содержат: морковь, сладкий перец, томаты, тыква, зелёный лук, укроп, петрушка, овощи и плоды зелёного и жёлтого цвета.	1,5

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

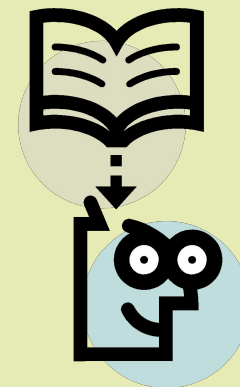
1	2	3	4
D кальц ифер ол	Участвует в регулярном обмене кальция и фосфора. Недостаток ведёт к рахиту, у взрослых вызывает плохое самочувствие.	Сливочное масло, молоко, яйца, рыба, печень рыб и морских животных.	Для детей и взрослых 100МЕ (международных единиц), до 3 лет 400 МЕ

Роль витаминов в жизнедеятельности человека

1	2	3	4
Е токо феро л	Обладает противокислотными свойствами, участвует в энергетических и белковых обменах, обмене нуклеиновых кислот, защищает от окисления витамина А и полиненасыщенных жирных кислот клеточных мембран. Его недостаток вызывает малокровие, нарушение развития, преждевременное старение, атеросклероз, заболевания сердца.	Растительное масло, зерновые, орехи.	15-20

Запомните новые слова

- **Витамины**
- **Минеральные соли**
- **Культура питания**
- **Желудочный сок**
- **Желчь**



Задания для самопроверки учебный модуль № 2

- **Решите задачу:** какое количество **моркови** нужно скушать, чтобы получить суточную норму витамина А? Содержание **витамина А в 100 г** моркови **составляет 9 мг**.
Используйте таблицу «Роль витаминов в жизнедеятельности человека».

Задания для самопроверки учебный модуль № 2

- **Решите задачу:** какое количество крупы гречневой нужно скушать, чтобы получить суточную норму витамина В₁? Содержание **витамина В₁** в **100 г** крупы гречневой **составляет 0,51 мг.** Используйте таблицу «Роль витаминов в жизнедеятельности человека».

Задания для самопроверки учебный модуль № 2

- **Решите задачу:** какое количество **капусты** нужно скушать, чтобы получить суточную норму витамина **B₂**? Содержание **витамина B₂** в **100 г** капусты **составляет 0,05мг**.
Используйте таблицу «Роль витаминов в жизнедеятельности человека».

Задания для самопроверки учебный модуль № 2

- **Решите задачу:** какое количество хлеба ржаного нужно скушать, чтобы получить суточную норму витамина РР? Содержание **витамина РР в 100 г** хлеба ржаного **составляет 0,45мг.** Используйте таблицу «Роль витаминов в жизнедеятельности человека».

Задания для самопроверки учебный модуль № 2

- **Решите задачу:** какое количество смородины чёрной нужно скушать, чтобы получить суточную норму витамина С? Содержание **витамина С** в **100 г** смородины чёрной **составляет 300мг**. Используйте таблицу «Роль витаминов в жизнедеятельности человека».

Ваши результаты

- Поставьте себе **по одному баллу** за каждую правильно решённую задачу.
- Подсчитайте количество баллов за учебный элемент № 2.
- **Сложите** баллы, полученные за **учебный элемент № 1** и **учебный элемент № 2**. Переходите к изучению учебного элемента № 3.