5 класс

Санитария и гигиена на кухне

Кухня

- **Кухня** – это место для приготовления еды, обеда в кругу близких и просто для общения.
- **Кухня** – это помещение, которое используют для хранения и обработки продуктов, приготовления и приёма пищи.

Санитария и гигиена на кухне

- Приготовление пищи не терпит присутствия грязи на руках, одежде, продуктах, посуде, так как болезнетворные микробы могут вызвать пищевые отравления.
- Вот почему при кулинарных работах **нужно соблюдать санитарно-гигиенические требования.**

Основные требования к помещению кухни

- **Основное требование к помещению кухни – это чистота.**
- **Уход за кухней довольно трудоемок и сложен, потому что на ней сосредоточено много важных объектов:**

Объекты кухни

- Продукты питания (их нужно уметь правильно хранить и перерабатывать)
- Электрическая или газовая плита (основное оборудование для тепловой обработки продуктов)

- Кухонная утварь
- Посуда
- Технические приспособления
- Электроприборы

Гигиена

- **Гигиена** – это наука о здоровье человека, изучающей влияние внешних факторов на человеческий организм.
- **рассматриваются вопросы:**
- *рациональное питание человека,*
- *заболевания, связанные с нарушением питания,*
- *меры по предупреждению заболеваний*

Санитария

- **Санитария – это мероприятия по соблюдению основных гигиенических правил и норм.**

Основные санитарно-гигиенические правила для кухни

- Мытье рук является основой гигиены на кухне.
- Приступая к работе на кухне, нужно одевать фартук, убрать волосы под косынку или шапочку, закатать рукава одежды.
- Одной из самых главных правил является правильное приготовление пищи.
- Протирайте поверхности кухонных шкафов и столов после каждого использования.
- Выносите мусор каждый день,
- Здоровье напрямую зависит от чистоты в холодильнике.
- Раковина используется каждый день, и, если её не поддерживать в чистоте, она быстро загрязняется и становится источником бактерий.

Санитарно-гигиенические требования. *К лицам, приготовляющим пищу*

- Готовить пищу надо в специальной одежде.
- Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом.
- Ногти должны быть коротко острижены.

Санитарно-гигиенические требования.
К приготовлению пищи

- До тепловой обработки продукты должны быть вымыты.
- Если фрукты и овощи не будут подвергаться тепловой обработке, их надо мыть тщательно, а по окончании мытья ополоснуть кипяченой водой.
- Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
- Нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью.

Санитарно-гигиенические требования.
К хранению продуктов и готовых блюд

- Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты.
- Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
- Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока.
- Продукты, готовые к употреблению, хранить в закрытом виде и отдельно от сырых.

Посуда для кухни и уход за ней

- 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 толстым дном и стенками.

Инвентарь и приспособления на кухне

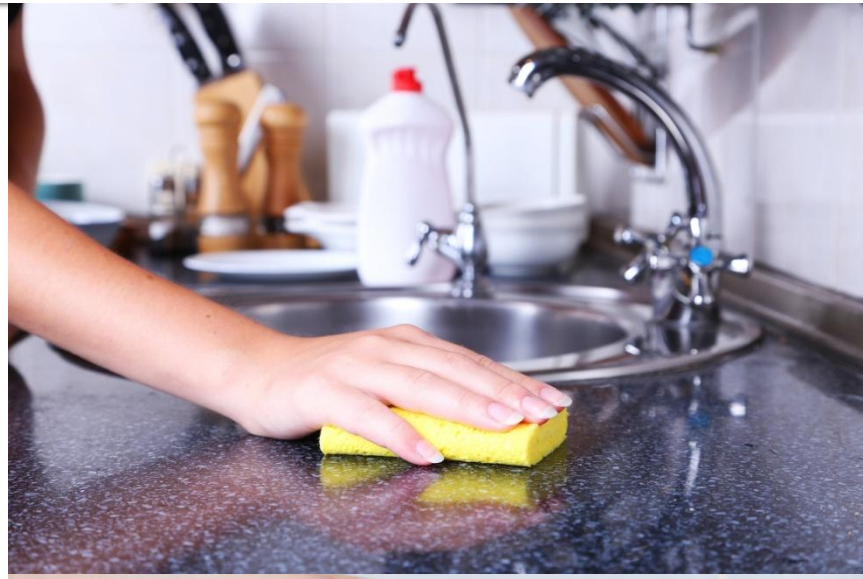
- *Набор хорошо заточенных кухонных ножей;*
- *Дуршлаг и сито;*
- *Несколько разделочных досок (для нарезки овощей, мяса, рыбы),*
- *Чесноковыжималка,*
- *Кухонный молоток,*
- *Скалки для теста,*
- *Воронка,*
- *Ступка для растирания,*
- *Кухонные ложки, вилки и лопаточки,*
- *Терки,*
- *Кондитерский мешок или шприц с насадками,*
- *Кухонные часы - таймер,*
- *Рулоны фольги для запекания*

Уход за кухонной посудой

- На кухне должна быть безупречно чистая кухонная утварь и посуда
- Посуду надо мыть сразу же после ее использования
- Использовать средства для мытья посуды, а также приспособления - 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.
- Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, а затем промыть в горячей воде с моющим средством.

Уход за кухонной посудой

- Столовую посуду освобождают от остатков пищи, промывают горячей водой.
- Если на посуде остался жир, ее обрабатывают моющим средством, а затем тщательно споласкивают горячей водой.
- 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
- Стаканы и фужеры хорошо отмываются в теплой воде с солью.
- Вымытую посуду не рекомендуется вытирать полотенцем, лучше поместить ее в сушильный шкаф.



Мытьё посуды

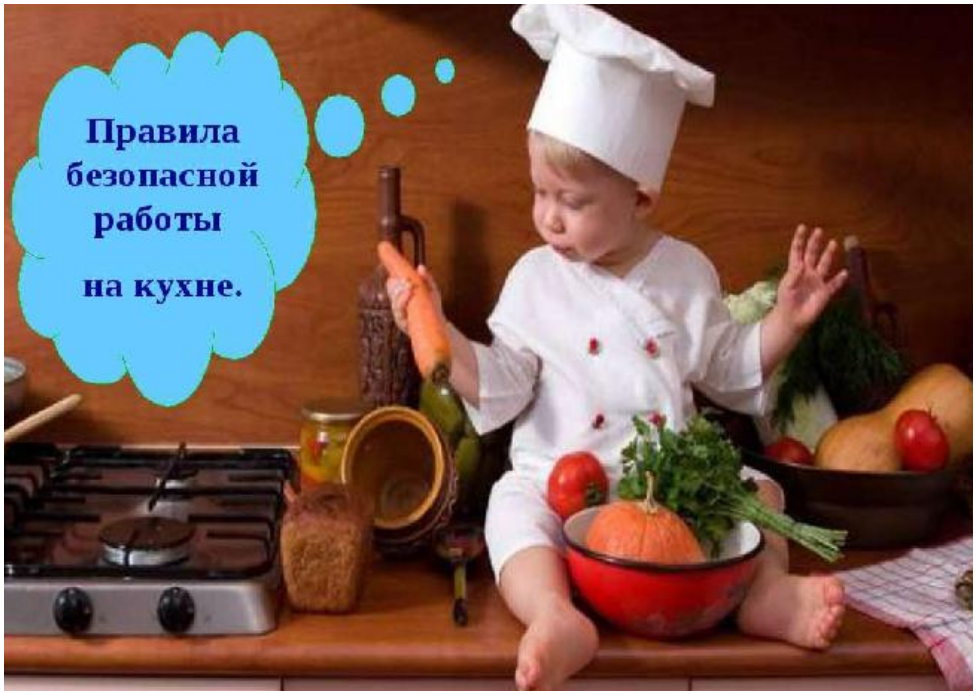
- Мытьё посуды можно выполнять в следующей последовательности:
- Удалить остатки пищи с посуды
- Отсортировать посуду
- Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде.
- Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных приспособлений

Уход за поверхностью стен и пола

- Влажную уборку можно проводить с использованием чистящих и моющих средств,
- обработанные поверхности нужно промыть чистой водой и насухо вытереть мягкой тряпкой или специальной салфеткой.

Безопасные приёмы работы на кухне.
С газовыми плитами

- До зажигания газа на горелках газовой плиты необходимо проветрить помещение.
- Правильно зажигать горелки газовой плиты
- Для розжига горелки рекомендуется применять электрические или кремниевые зажигалки.



Безопасные приёмы работы на кухне. *С электронагревательными приборами*

- Перед работой проверить исправность соединительного шнура.
- Устанавливать электронагревательный прибор на огнеупорную подставку.

Безопасные приёмы работы на кухне. *С горячей посудой и жидкостью*

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливать до края.
- Когда жидкость закипит, уменьшить нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнять её от себя.
- Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно

Безопасные приёмы работы на кухне. *Ножом и приспособлениями*

- Пользоваться правильными приёмами работы ножом.
- Работать только хорошо заточенным ножом.

Пищевые отравления и меры их предупреждения

- **Признаки болезни:**
- **Слабость, рвота, расстройство желудка, боли в животе, повышение температуры, иногда судороги.**
- **Отравление может проявиться через 6 часов и даже через сутки.**
- **Помните!** ***При первых признаках пищевого отравления нужно немедленно обратиться к врачу, сообщить учителю и родителям.***

- **Соблюдайте санитарно-гигиенические требования и будьте здоровы!**