

САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Учитель технологии: Михайлова А.А. 5
класс**

Основные понятия

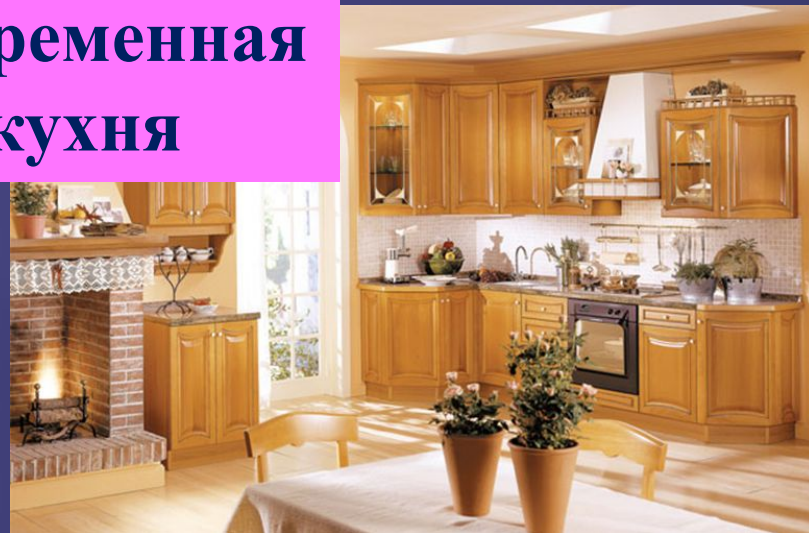
Кулинария (от лат. *culina* — «кухня») — искусство приготовления пищи.

Санитария (от лат. *sanitas* — «здоровье») — система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.



**Старинная
кухня**

**Современная
кухня**



Санитарно-гигиенические требования

Если ты пришел на кухню,
Руки мыть ты не спеши.
Фартук надевать не нужно,
Его ты вовсе не носи.
Не спеши ты вымыть фрукты –
От мытья им только вред.
Прихватив ножи и доску,
Режь скорее все подряд.
Позабудь про холодильник!
Подготовь на кухне полку.
Молоко, сосиски, рыбу
На ней лучше сохранишь.

**Найди
ошибки!**

"СМ" – сырое мясо
"ВМ" – вареное мясо
"СР" – сырая рыба
"ВР" – вареная рыба
"СК" – сырая кура
"ВК" – вареная кура
"СО" – сырые овощи
"ВО" – вареные овощи
"Х" – хлеб
"МГ" – мясная гастрономия
"С" – сыр
"РГ" – рыбная гастрономия
"М" – масло



Посуда

Кухонная

Столовая

Чайная

Инвентарь и приспособления

Столовые приборы

Ножи

Ложки

Набор ножей

Сковорода

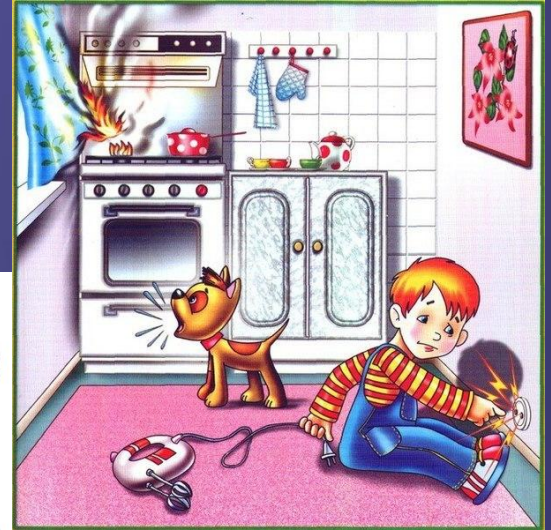
Вилки

Ручный

Полноценный набор

Восстановите последовательность мытья посуды

1. Промыть посуду в проточной воде
2. Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде
3. Удалить остатки пищи с посуды губкой
4. Поставить чистую посуду на сушку
5. Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных средств
6. Сортировать посуду: отдельно поставить стаканы, тарелки и т.д.



Восстановите последовательность оказания первой помощи

При ожоге

1. Приложить на место ожога влажную марлю или бинт
2. Нанести на поврежденную кожу противоожоговую мазь или повязку
3. Погрузить обожжённый участок тела в холодную воду или под струю холодной воды

При порезах

1. Наложить стерильную повязку
2. Смазать кожу вокруг раны настойкой йода
3. Промыть рану под струёй кипяченой воды, затем раствором перекиси водорода или марганцовокислого калия

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Вода

Углеводы

**Минеральные
вещества**

Витамины

Главный поставщик энергии для организма, помогают работать мышцам

Строительный материал клеток и тканей организма

Вещества, необходимые для роста и жизнеспособности

Источник энергии, трудно сгорают в организме, поэтому накапливаются.

БЕЛКИ

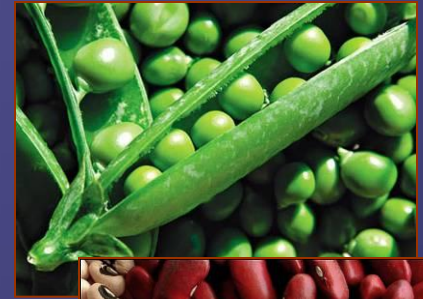
-строительный материал клеток живого организма.

- ферменты, влияющие на усвоение других веществ.

По своему происхождению белки бывают:

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

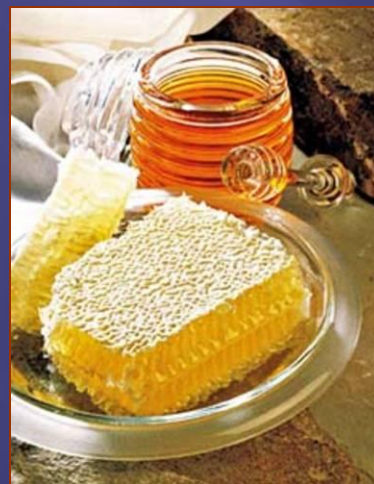
Животные : мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



Углеводы -
источник энергии.

Бывают:

- Сахара (глюкоза, фруктоза, лактоза - сладкие на вкус): в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.
- Крахмал: в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях
- Клетчатка (пищевые волокна): в отрубях, в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах и д.



ЖИРЫ

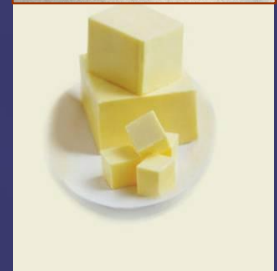
- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения

По своему происхождению жиры бывают:

- ❖ **Растительные:** подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.
- ❖ **Животные:** сливочное масло, свиной жир, куриный жир и т.д.

«Хорошие» легкие жиры: растительные, молочный жир, рыбий жир. Легкие жиры необходимо употреблять в пищу даже тем, кто стремится похудеть.

«Плохие». Животные жиры, особенно свиной, говяжий, бараний - состоят в основном из тугоплавких, «плохих» жиров. Они тяжело усваиваются организмом.



ВИТАМИНЫ

-повышают сопротивление организма
заболеваниям

-регулируют работу органов

Недостаток витаминов -ГИПОВИТАМИНОЗ

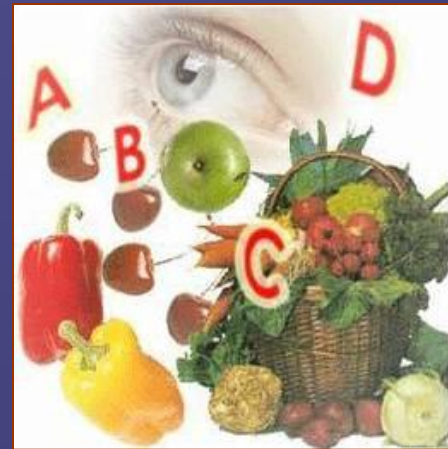
Избыток витаминов -ГИПЕРВИТАМИНОЗ

Полное отсутствие витаминов - АВИТАМИНОЗ

По своим физическим свойствам витамины
делятся на:

Растворимые в жире: А, D, Е, К.

Растворимые в воде: В, РР, С.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

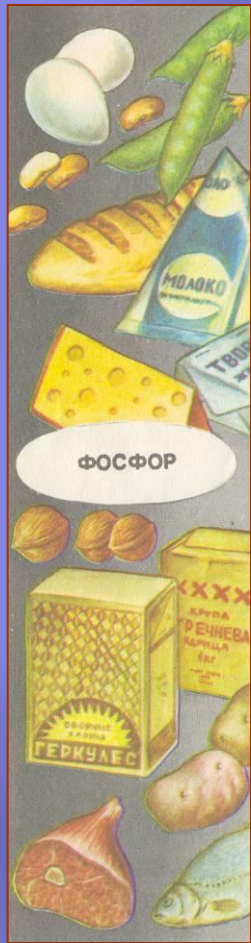
Макроэлементы:

Железо- входит в состав гемоглобина

Калий - выводит воду

Натрий - задерживает воду

Кальций - участвуют в
Фосфор } образовании
костной и
зубной
тканей

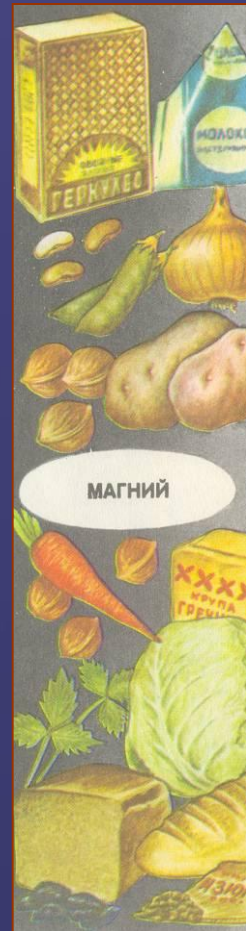


Микроэлементы

Йод – регулирует работу поджелудочной железы

Фтор – участвует в построении костей

Магний – участвует в синтезе белка.



ВОДА

- входит в состав всех органов и тканей
- помогает усвоению всех питательных веществ



Индивидуальная норма воды – 40 г на 1 кг
веса человека

Суточная норма потребления воды 2...2,5 л. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.



Рациональное питание

– это разумное (от лат. *ratio* – разум),
правильное питание

1. Энергетическое равновесие.
2. Разнообразиие питания.
3. Режим питания.

1. Энергетическое равновесие.

- Пища, усвоенная и переработанная организмом, является источником энергии, необходимой для работы мышц, для поддержания постоянной температуры тела и обновления клеток, из которых состоят ткани и органы человека.
- Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, т. е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.
- В том случае, когда человек не получает калорий, возмещающих энергетические затраты, он худеет.
- Если приток энергии с пищей превышает энергозатраты организма, неизбежно отложение жира.

Энергию, доставляемую организму с пищей, измеряют калориями.

Калория (от лат. calo – тепло)

– единица измерения энергетической ценности продуктов

Энергетические затраты ученика (при массе тела 50 кг)

Сон 9 часов	373,5
Прием пищи 2,5 часа	175
Письмо 4 +1 часов	425
Чтение вслух 1час	75
Подметание пола 0,5 часа	60
Мытье посуды 1час	105
Беседа стоя 2 часа	315
Ходьба по ровной дороге 2,5 часа	400
Физкультура (бег трусцой) 0,5 часа	150
Итого за 24 часа (сутки)	2078,5 Ккал

2. Разнообразие питания.

-
удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все они одинаково важны. Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества.

Поэтому только разнообразная пища может поддержать здоровье человека, и наоборот, однообразная — привести к функциональным расстройствам.

Наилучшими соотношениями питательных веществ являются соотношения

1 часть белка : 1 часть жира : 4 части углеводов

т. е. количество граммов жира должно быть таким же, как и количество белка, а углеводов должно быть в четыре раза больше.

Режим питания - распределение приемов пищи (время приема пищи и ее количество) в течение дня.



Целесообразно принимать пищу 3 - 4 раза в день, в определенные часы

При трехразовом питании:

- завтрак - 30%,
- обед - примерно 50%,
- ужин (не позднее чем за 1,5 - 2 часа до сна) - 20%

Пищевая пирамида



Задание: составьте свою пищевую пирамиду

