

# **САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

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

# Основные понятия

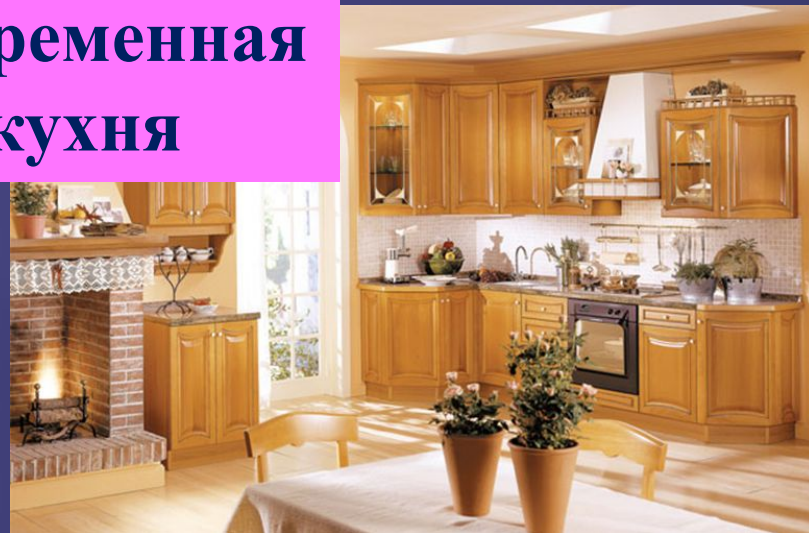
*Кулинария* (от лат. *culina* — «кухня») — искусство приготовления пищи.

*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

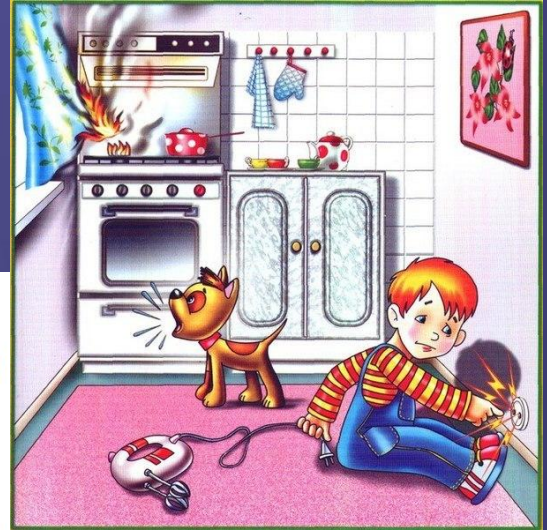
Вилки

Ручный

Половник

# 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 противожоговую 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**

Главный поставщик энергии для организма, помогают работать мышцам

**Жиры**

Строительный материал клеток и тканей организма

**Вода**

**Углеводы**

Вещества, необходимые для роста и жизнеспособности

**Минеральные вещества**

**Витамины**

Источник энергии, трудно сгорают в организме, поэтому накапливаются.



# БЕЛКИ

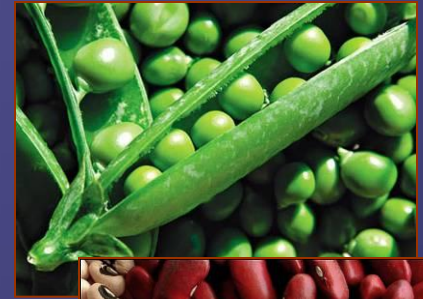
-строительный материал клеток живого организма.

- 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

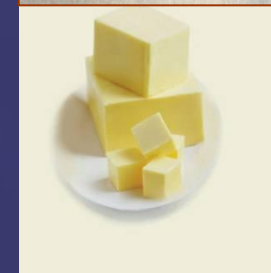
- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения

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

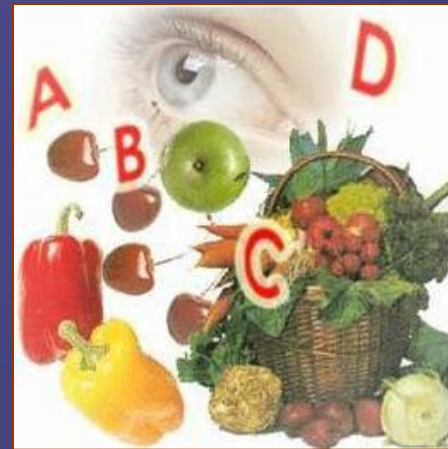
Избыток витаминов -ГИПЕРВИТАМИНОЗ

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

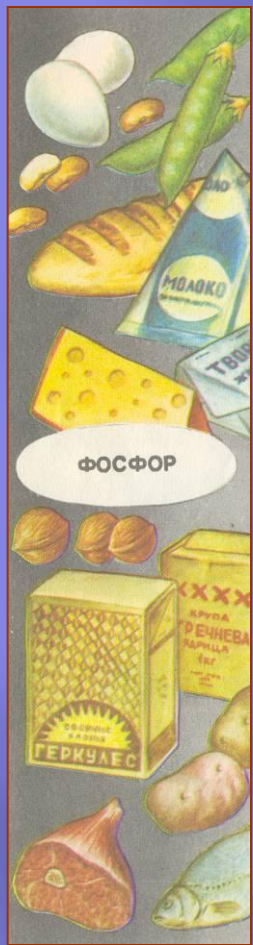
Макроэлементы:

Железо- входит в состав гемоглобина

Калий - выводит воду

Натрий - задерживает воду

Кальций - участвуют в  
Фосфор } образовании  
костной и  
зубной  
тканей

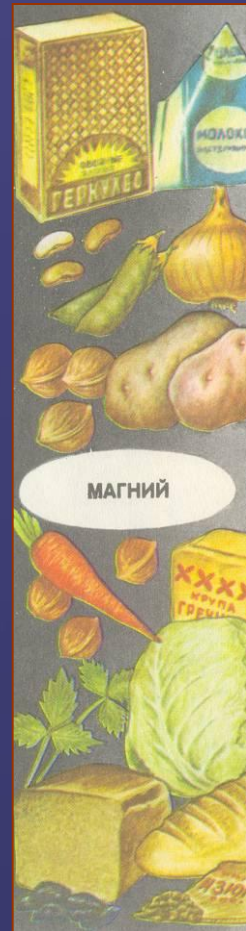


Микроэлементы

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)

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

## 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

