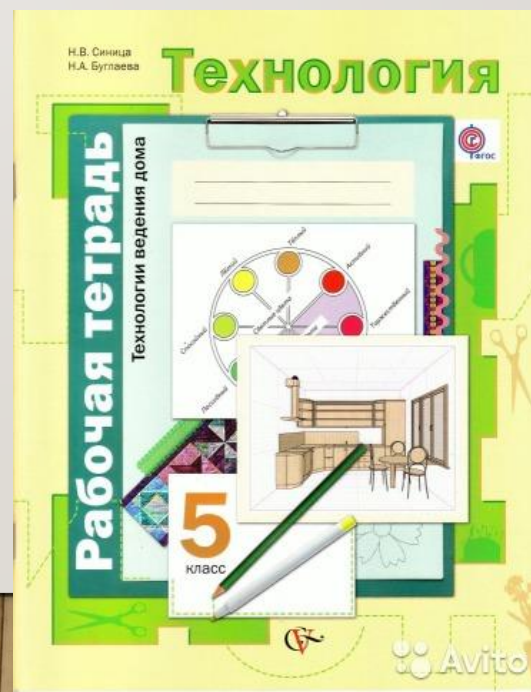


Из начальной школы вы уже знаете, что предмет *технология* – это деятельность человека, направленная на преобразование материалов, энергии и информации для удовлетворения потребностей людей, а так же научное описание способов изготовления, обслуживания, ремонта и эксплуатации изделий.



В течении учебного года мы будем заниматься новыми видами деятельности.

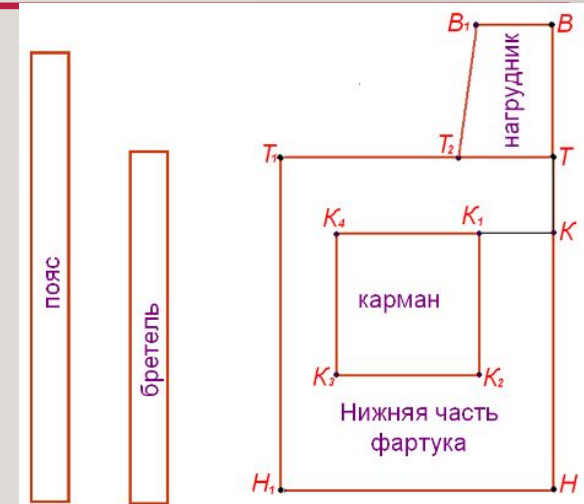
1. Кулинария



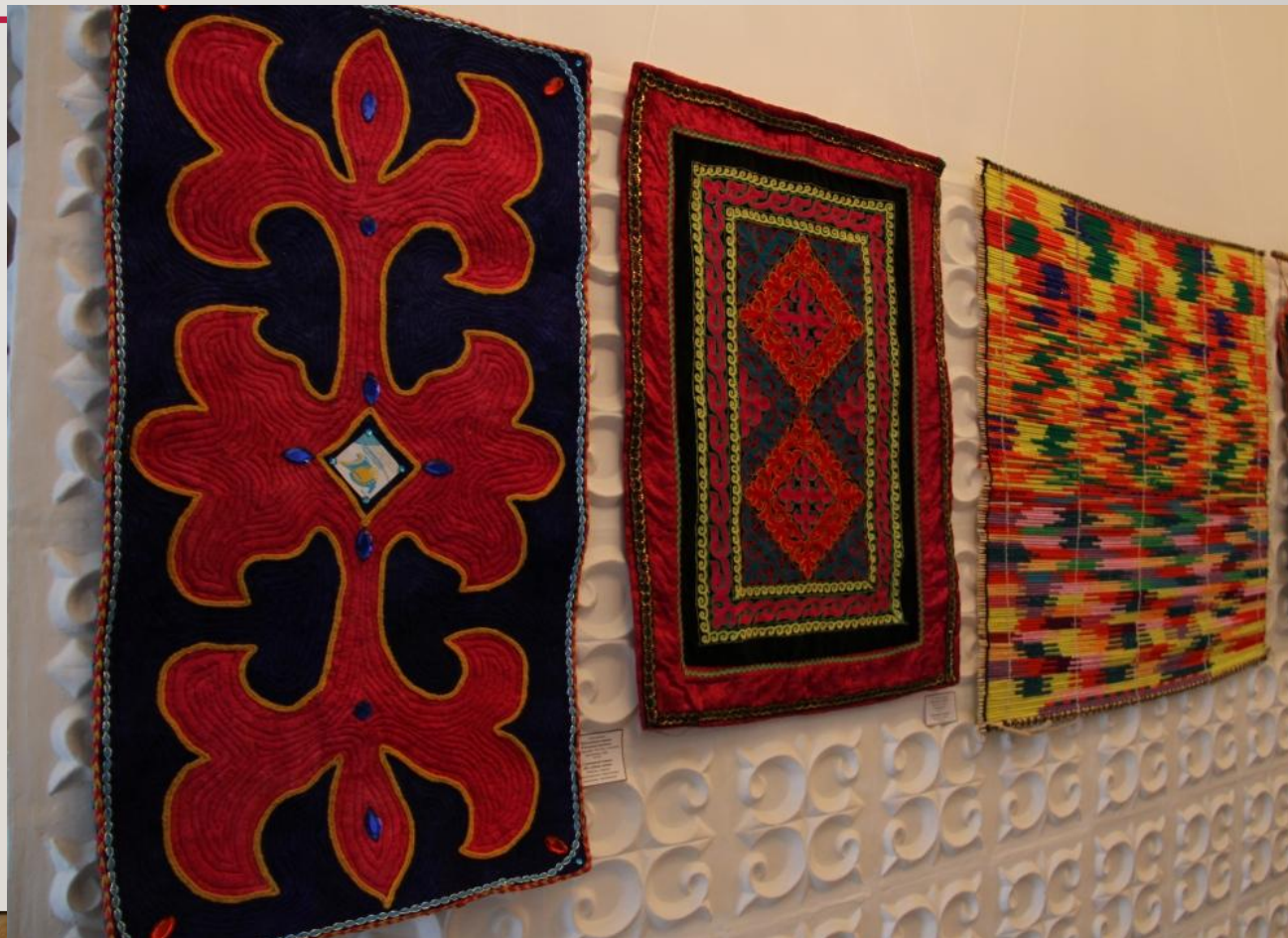
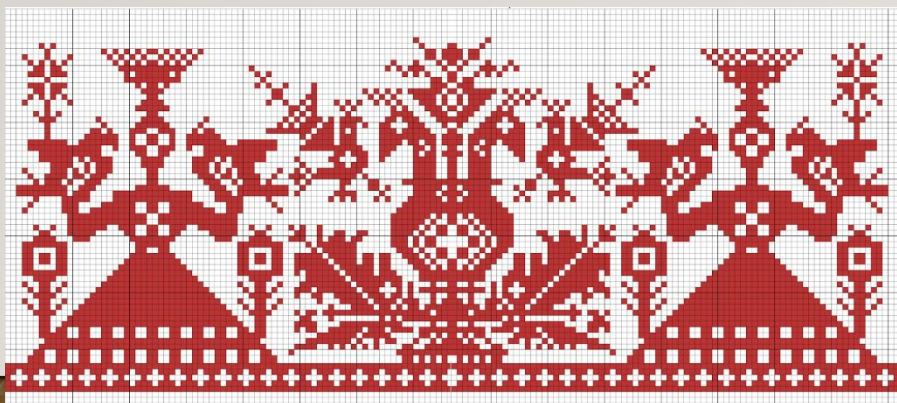
2. Проектирование и оформление интерьера.



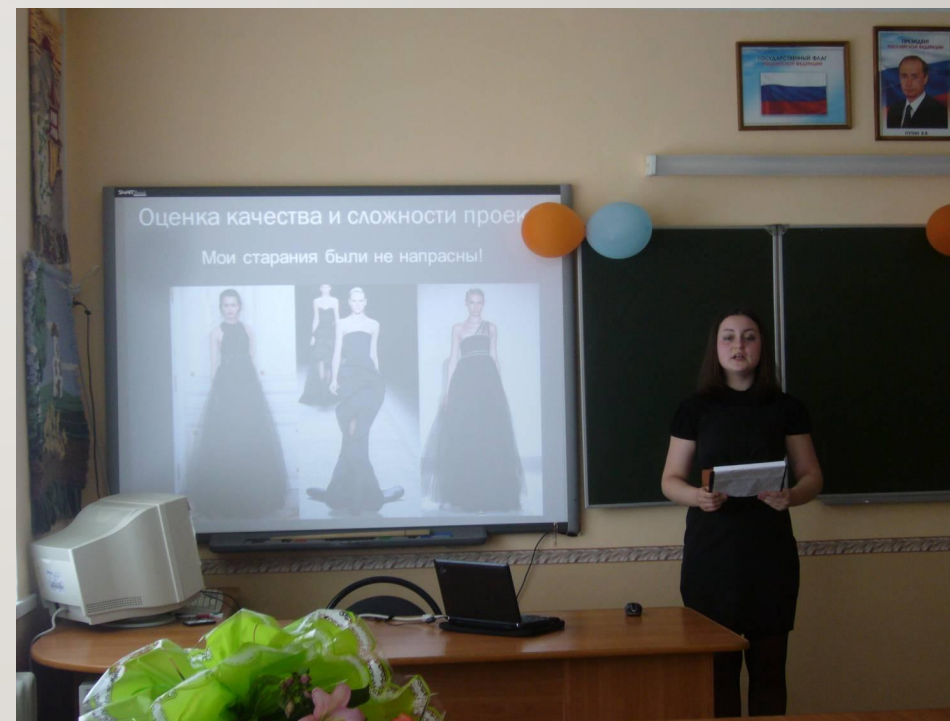
3. Создание изделий из текстильных материалов.



4. Декоративно-прикладное искусство.



5. Творческая проектная деятельность.

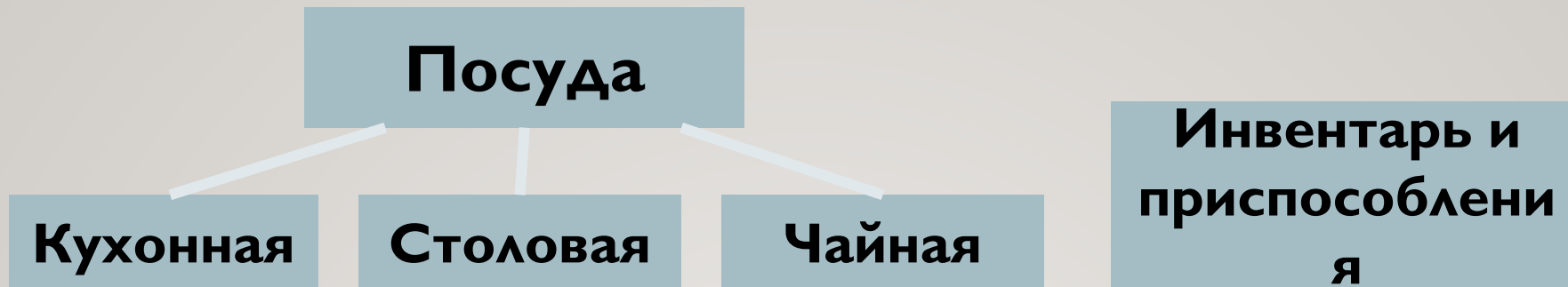


САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

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

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



Столовые приборы

Ножи

Ложки

Набор ножей

Сковорода

Каструля

Половник

Вилка

Ложка

Сковорода

а

САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ

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



САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ

2. К приготовлению пищи.

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

САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ

3. К хранению продуктов и готовых блюд.

- Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты.
- Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определенного срока.
- Продукты, готовые к употреблению, хранить в закрытом виде и отдельно от сырых.
- Перед загрузкой в холодильную или морозильную камеру все продукты заворачивать в пищевую пленку.
- Различные продукты и готовые блюда требуют определенной температуры хранения, поэтому в холодильнике их размещают на соответствующих полках.
- Приготовленные блюда помещать в холодильник остывшими в стеклянной или фаянсовой посуде.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

1. Удалить остатки пищи с посуды губкой или жестким бумажным полотенцем.
2. Отсортировать посуду.
3. Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде.
4. Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных приспособлений.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

I. Электронагревательными приборами.

- Перед работой проверить исправность соединительного шнура.
- Установить электронагревательный прибор на огнеупорную подставку.
- Подключать в сеть электроприбор только сухими руками, держась за его вилку.
- По окончании работы выключать электроприбор.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

2. Горячей посудой и жидкостью.

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливать до края.
- Когда жидкость закипит, уменьшить нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнять ее от себя.
- Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно.
- На сковороду с горячим жиром продукты класть аккуратно.
- Снимая горячую посуду с плиты, пользоваться прихваткой.
- Не использовать посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

3. Ножом и приспособлениями.

- Работать только хорошо заточенным ножом.
- Передавать нож и режущие инструменты только ручкой вперед, лезвием от себя.
- При работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пищевые и питательные вещества



БЕЛКИ

Белки это строительный материал клеток и тканей организма. Белки содержатся в яйцах, молоке и молочных продуктах. Мясе, рыбе, а также в растительных продуктах – сое, пророщенных зернах пшеницы, морских водорослях, чечевице, белой фасоли, хлебе с отрубями.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Содержатся в фруктах, ягодах, меде, крупах, муке, картофеле, макаронных изделиях.

Продукты богатые углеводами:
Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Сахар-рафинад  99,9 г	Мед пчелиный  80,3 г	Мармелад  79,4 г	Пряники  77,7 г	Соломка сладкая  69,3 г
Финики  69,2 г	Макароны из муки 1-го сорта  68,4 г	Крупа перловая  66,9 г	Изюм (кишмиш)  65,8 г	Повидло яблочное  65 г
Рис  62,3 г	Овсяные хлопья «Геркулес»  61,8 г	Пшеничная мука  61,5 г	Кукуруза  61,4 г	Гречка  60,4 г

ЖИРЫ

Жиры являются поставщиком энергии. Бывают растительного – подсолнечное, оливковое, кукурузное масло, орехи и животного происхождения – сливочное масло, говяжий, свиной, бараний жир.

Продукты богатые жирами:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

Масло рапсовое  99,9 г	Масло оливковое  99,8 г	Топленое масло  99 г	Сало свиное  92,8 г	Маргарин  82 г
Кедровый орех  68,4 г	Майонез  67 г	Фундук  61,5 г	Утка  61,2 г	Орех грецкий  60,8 г
Семя подсолнечника  52,9 г	Фисташки  50 г	Буженина  50 г	Арахис  45,2 г	«Сервелат»  24 г

ВИТАМИНЫ

Витамины – это вещества, необходимые нам для роста, жизнеспособности. Они усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус. Поступают в организм с продуктами растительного и животного происхождения.

■ Где искать витамины?		
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин D:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества в небольших количествах входят во все продукты питания.



ВОДА

Вода является таким же важным компонентом питания, как и все перечисленные питательные вещества.



ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ВОДЫ:

- **Прозрачность** – для определения прозрачности нам понадобится 20 см столб: если, глядя через него, вы будете четко различать стандартный шрифт на листе бумаги, значит, вода прозрачна.
- **Цвет** – аналогично определяем цветность, оценивая цвет столба воды на фоне белой бумаги (офисной).
- **Запах** – запах воды оцениваем при температуре 20 градусов, затем нагреваем жидкость до 60 градусов и вновь анализируем свои ощущения.
- **Вкус** – привкус воды может быть горьковатым, солоноватым, вяжущим и так далее. Солоноватый привкус свидетельствует о высокой минерализации воды, а неприятные вяжущие ощущения вызывает повышенное содержание ионов железа.
- **Кислотность** – берем индикатор (лакмусовую бумажку), помещаем его в раствор и следим за изменением цвета.
- **Наличие хлора** – определим это можно при помощи йодокрахмальной бумаги, которая при взаимодействии с ионами хлора приобретает синий цвет.
- **Жесткость** воде придают соли кальция и магния. Если мыло в воде плохо мылится, овощи – долго варятся, если после того, как вода вскипела, на стенках емкости в большом количестве остается накипь - вода имеет повышенную жесткость.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

1. Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды комнатной температуры и дать выпить.
2. Дать пострадавшему выпить 3-4 стакана кипяченой воды комнатной температуры.
3. Воздержаться от приема пищи. Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка.
4. Повторить процедуру несколько раз

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НАЙДИТЕ ОШИБКИ

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 сохранить.

ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

Определение качества воды.

1. С помощью поисковой системы Интернета выясни, какая вода в вашем городе. Там же получи рекомендации по приобретению нужного фильтра для питьевой воды.
2. Сделай выводы. Результаты исследования занеси в рабочую тетрадь.

Например:

В нашем регионе вода обогащённая.....

Для питьевой воды нужен фильтр.....



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Параграф 5-6 стр. 29-41. выучить технику безопасности и санитарно-гигиенические требования.