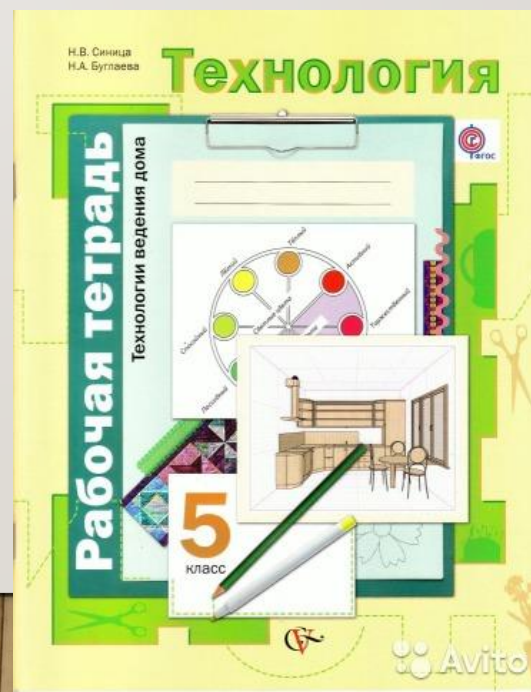


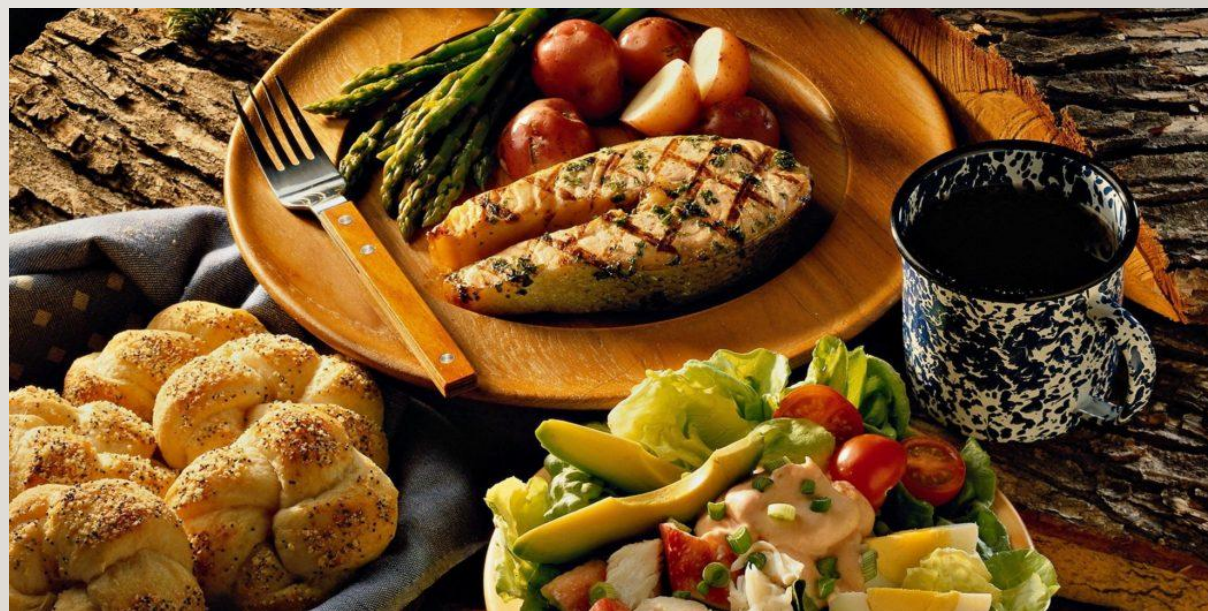
Из начальной школы вы уже знаете, что предмет *технология* – это деятельность человека, направленная на преобразование материалов, энергии и информации для удовлетворения потребностей людей, а так же научное описание способов изготовления, обслуживания, ремонта и эксплуатации изделий.



В течении учебного года мы будем заниматься новыми видами деятельности.

## 1. Кулинария

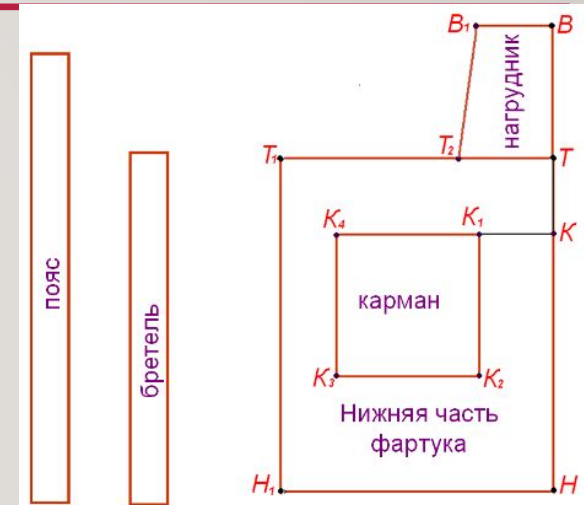
---



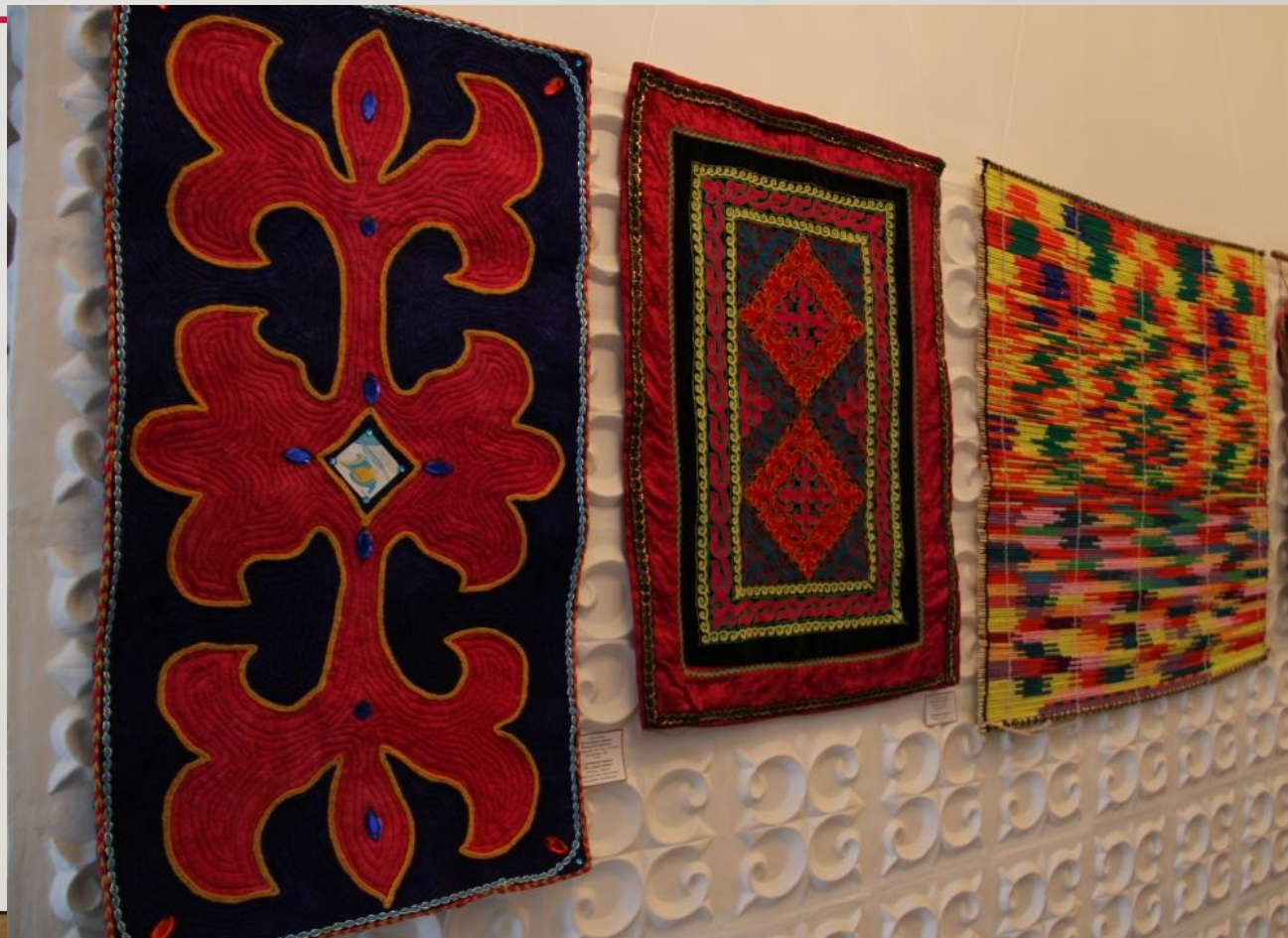
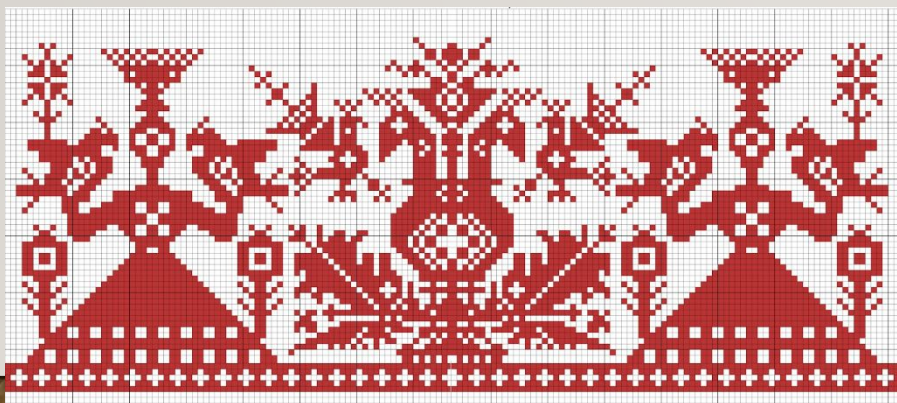
## 2. Проектирование и оформление интерьера.



### 3. Создание изделий из текстильных материалов.

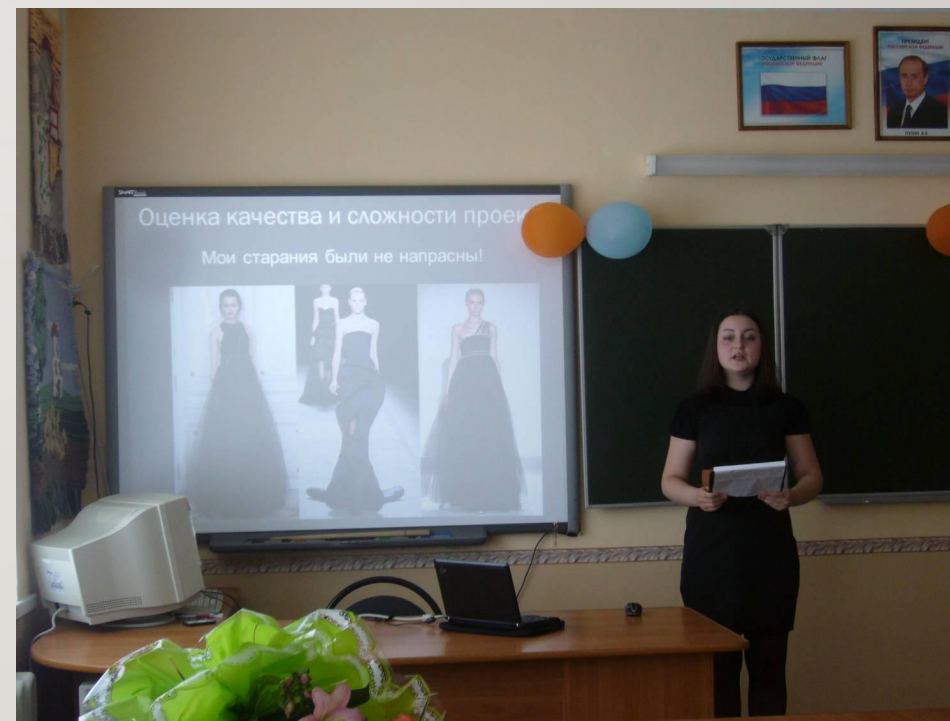


#### 4. Декоративно-прикладное искусство.



## 5. Творческая проектная деятельность.

---



---

# САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА НА КУХНЕ

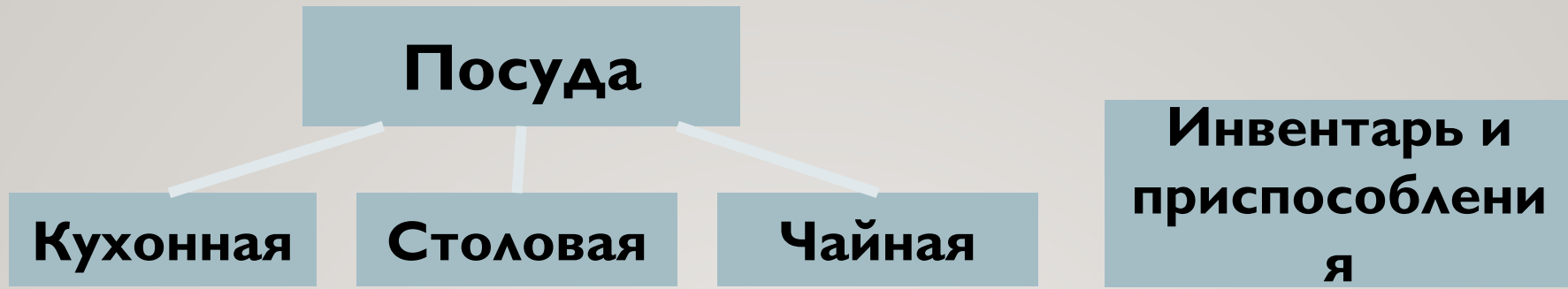
# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

---

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

Варочные

Кастриолы

Половники

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.





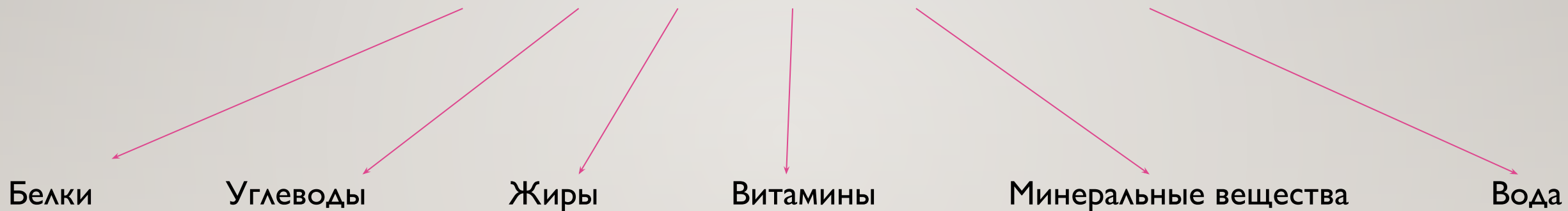
---

# 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*

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