

**Санитария,
гигиена и
физиология
питания**

Задачи урока

1. Раскрыть понятие **кулинария**
2. Дать информацию о профессиях повар, официант, мойщик посуды.
3. Ознакомить с правилами санитарии и гигиены при выполнении кулинарных работ.
4. Ознакомить с технологией мытья посуды и правилами ухода за поверхность стен и пола.
5. Ознакомить с безопасными приёмами работы на кухне и правилами оказания первой помощи при порезах и ожогах.
6. Дать информацию о пищевых (питательных) веществах, пищевой пирамиде, пищевых отравлениях.
7. Дать информацию об оказании первой помощи при пищевых отравлениях.
8. Дать представление о режиме питания.

План:

- Знакомство с кулинарией;
- Санитарно-гигиенические требования правила по технике безопасности;
- Кухня и ее оборудование;
- Уход за кухонной посудой;
- Физиология питания.

Кулинария - это наука о питании.

Слово «кулинария» означает «поварское дело». История кулинарии исчисляется даже не сотнями лет, а тысячелетиями. Уже в VII в. до н. э. в Риме существовали кулинарные школы. И испокон веков искусство приготовления пищи считалось почётным делом.

- **Пища** – это источник жизни.
- **Кулинария** – это искусство приготовления вкусной и здоровой пищи.
- Изучать кулинарию необходимо для того, чтобы есть вкусную, питательную и здоровую пищу.
- **Мудрый совет:** *«Все кушанья должны готовиться с хорошим настроением и любовью к близким, тогда даже самое простое из них будет вкусным и полезным»*

**Санитарно-гигиенические
требования, правила по технике
безопасности**

Кухня и её оборудование



Рассмотрим примерный набор кухонной посуды

- 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 в сковороде: тефлоновой, эмалированной.
- Овощи, мясо лучше тушить в посуде с толстыми дном и стенками.



На кухне должны быть необходимые *инвентарь и приспособления:*

- набор хорошо заточенных кухонных ножей; дуршлаг и сито; несколько разделочных досок (для нарезки овощей, мяса, рыбы), а также 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

- Безупречно чистая кухонная утварь и посуда - первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи.
- Посуду надо мыть сразу же после ее использования. Ее сначала сортируют, отдельно ставят чашки, тарелки и т. д.
- Сейчас выпускается множество средств для мытья посуды, а также приспособлений - 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. Для ухода за ней используют только губки и жидкие моющие средства.
- Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, а затем промыть в горячей воде с моющим средством. Пригоревшие к сковороде остатки пищи можно оттереть сухой солью.

- Столовую посуду освобождают от остатков пищи, промывают горячей водой. Если на посуде остался жир, ее обрабатывают моющим средством, а затем тщательно споласкивают горячей водой. Так же моют и чайную посуду. Налет чая или кофе можно удалить, потерев внутреннюю сторону чашек или блюдце мягкой тряпочкой с питьевой содой.
- 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, а затем тщательно прополоскать посуду в чистой воде.
- Стаканы и фужеры хорошо отмываются в теплой воде с солью. После мытья их нельзя ставить один в другой - остыв, они могут треснуть.
- Вымытую посуду не рекомендуется вытирать полотенцем, лучше поместить ее в сушильный шкаф.

Физиология питания



З. Серебрякова. За завтраком, 1914 г.

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

Пища - это энергия для нашего тела, а правильное питание источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Вместе с пищей в наш организм поступает вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание
Общественный проект



Режим питания



Режим питания

- Для того чтобы пища приносила человеку пользу необходимо соблюдать **режим питания**.
- **Режим питания** – это время и число приемов пищи. Между приемами пищи соблюдаются определенные интервалы времени. Наиболее рациональным является четырех- и трехразовый режим питания. Если принять суточный объем пищи за 100%, то при трехразовом питании на долю **завтрака** должно приходиться 30%, **обеда** - 50%, **ужина** -20%
- Очень важны **условия приема пищи**, сервировка стола, доброжелательная атмосфера. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи.

Выполните записи определений
основных понятий в тетради

спасибо за урок!