

Тема:

**Санитария и гигиена.
Физиология питания. Общие
сведения о питании**



План:

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

Знакомство с историей кулинарии

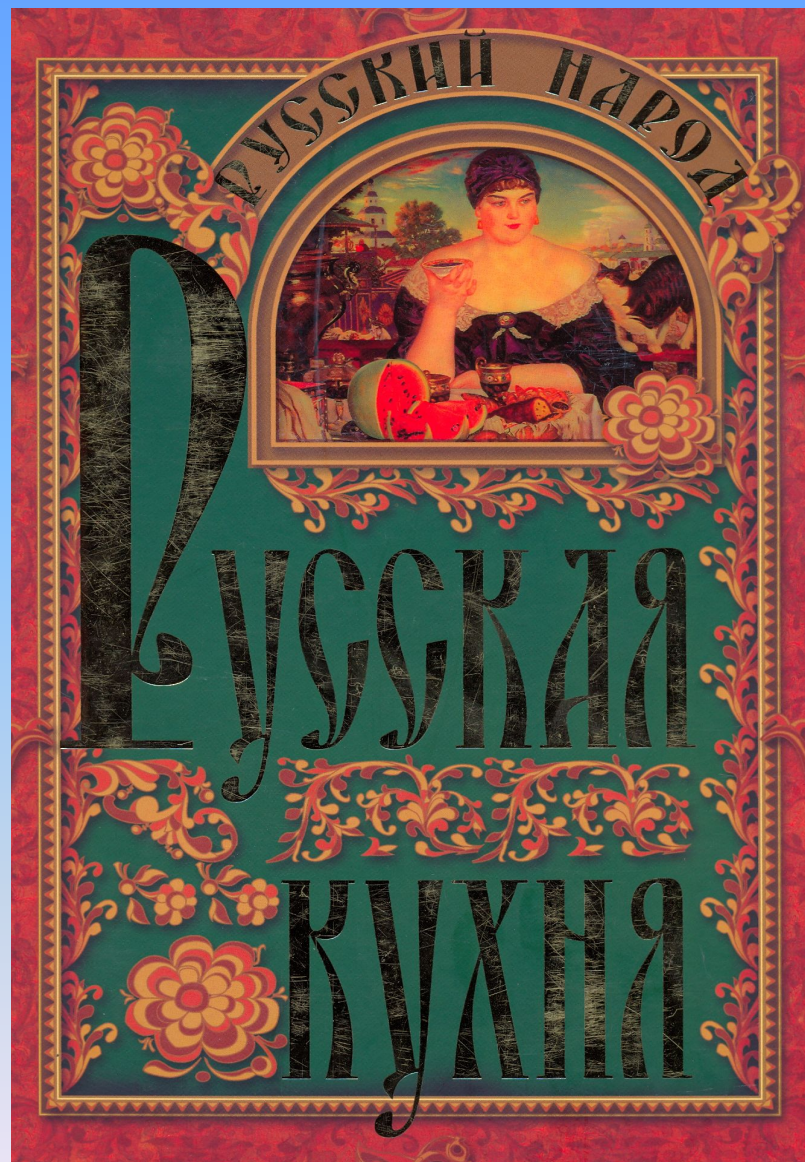


Н. Соломин. Июльский медосбор. 2000 г.

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 почетным делом.

Каждый народ имеет свои национальные блюда, за любым из которых - своя история. Однако научные основы кулинарии начали разрабатываться только в конце XIX века.



Есть такие интересные сведения: подсчитано, что в среднем за 70 лет своей жизни человек съедает около 50 000 кг пищи, в том числе 200-300 кг поваренной соли, и выпивает более 50 000 кг воды, что примерно в 1400 раз больше массы его тела.



*В. Тимофеев.
Девочка с ягодами. 1879 г.*

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.

Белки - основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Если в пище не хватает белков, организм отстает в физическом развитии, снижается умственная деятельность и работоспособность человека.

Жиры - это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и других). Жиры исключительно необходимы для нормального развития человеческого организма и в особенности нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д, Е.

Важны как животные жиры, которые содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, масле, так и растительные (подсолнечник, соя, маслины).

Углеводы - главный источник энергии для организма. Поэтому и потребность в них приблизительно в четыре-пять раз больше, чем в белках и жирах.

Богаты углеводами прежде всего растительные продукты - все фрукты, некоторые овощи, такие, как картофель, капуста, столовая свекла, морковь, а также хлеб и изделия из теста, макароны, кондитерские изделия.

Пищеварение и жизнедеятельность организма невозможны без витаминов.

Витамины - это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека.

В настоящее время известны около 20 витаминов, которые делятся на две группы: водорастворимые - витамины С, Р и группы В, и жирорастворимые - А, Д, Е и К.

- **Витамин В** - улучшают пищеварение, состояние кожи и зрение.

Содержатся в молоке, кисломолочных продуктах, крупах, мясе и орехах.

- **Витамин С** - укрепляет защитные силы организма.

Он содержится во фруктах, ягодах, свежих овощах, зелени.

- **Витамин А** - способствует росту, развитию, улучшает зрение.

Им богаты овощи, яйца, сливочное масло, молоко и др.

- **Витамин D** - укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию.

Чтобы получать этот витамин, нужно есть сливочное масло, молоко, яйца, рыбу, печень рыбы.

- **Витамин Е** - улучшает обмен веществ в организме.

Он содержится в растительном масле, орехах, хлебе, крупах.

Санитарно-гигиенические требования, правила по технике безопасности

В процессе приготовления и хранения пищи необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования.

1. Готовить пищу следует в специальной одежде.
2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом, убрать волосы под косынку (шапочку).
3. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно защитить лейкопластырем или надеть резиновый напальчник.
4. Перед началом приготовления пищи продукты надо тщательно промыть, а затем ополоснуть кипяченой водой.
5. Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
6. Нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью.
7. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
8. Продукты и готовые блюда можно хранить не более определенного срока.
9. Продукты, готовые к употреблению, следует хранить закрытыми и отдельно от сырых.
10. Различные продукты и готовые блюда требуют определенной температуры хранения, поэтому в холодильнике их следует размещать в соответствующих отделениях: продукты, не требующие длительного хранения, например яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда и др. - на полках; продукты, требующие более длительного хранения, например мясо, рыбу и т. п., - в морозильнике.

Правила работы с горячей посудой

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 4 - 5 см.
- Когда жидкость закипит, уменьши нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнимайте ее от себя.
- Крупу и другие продукты засыпайте в кипящую жидкость осторожно.
- На сковороду с горячим жиром продукты кладут аккуратно, чтобы не разбрызгивался жир.
- Снимая горячую посуду с плиты, пользуйтесь прихватками, а если сковорода без ручки, то сковородником.

Правила пользования электрической плитой

- Перед включением проверьте исправность шнура питания. Установите плиту на огнеупорную подставку.
- При включении плиты вилку вводите в гнездо розетки до отказа. Не допускайте включения вилки, держась за шнур.

Правила безопасной работы при пользовании режущими инструментами

- Соблюдайте максимальную осторожность: картофель чистите желобковым ножом, рыбу - скребком, мясо проталкивайте в мясорубку деревянным пестиком, ножи и вилки передавайте только ручкой вперед.
- Хлеб, овощи и др. продукты нарежьте на разделочных досках.
- Соблюдайте осторожность при работе с ручными терками.

Кухня и ее 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 на отдельной сковороде: тефлоновой, чугунной, 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.