

Гигиена кухни

Тушемилова Валерия Борисовна,
учитель ГБОУ №613

Кулинария – это искусство приготовления пищи.

Питание – одна из главных потребностей нашего организма.



**▣ В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
Так каждый раз питаться должен ты.
В дни жаркие, считаю, будет мудрым
Горячей пищей насыщаться утром.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном чистом месте.
Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно в свой черед.**

Пирамида здорового питания

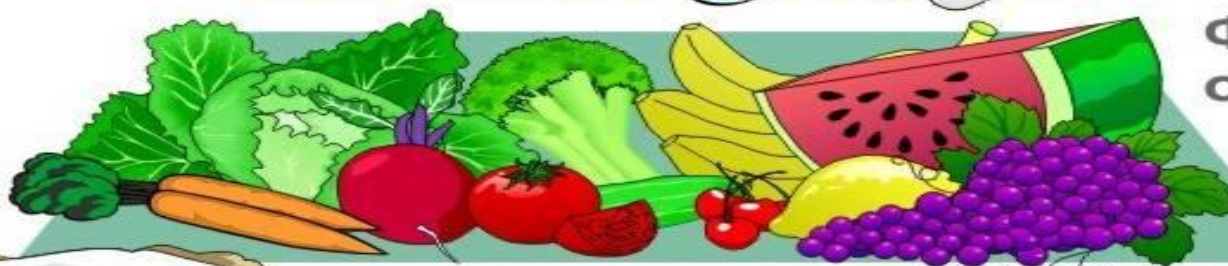
Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Фрукты и
овожи



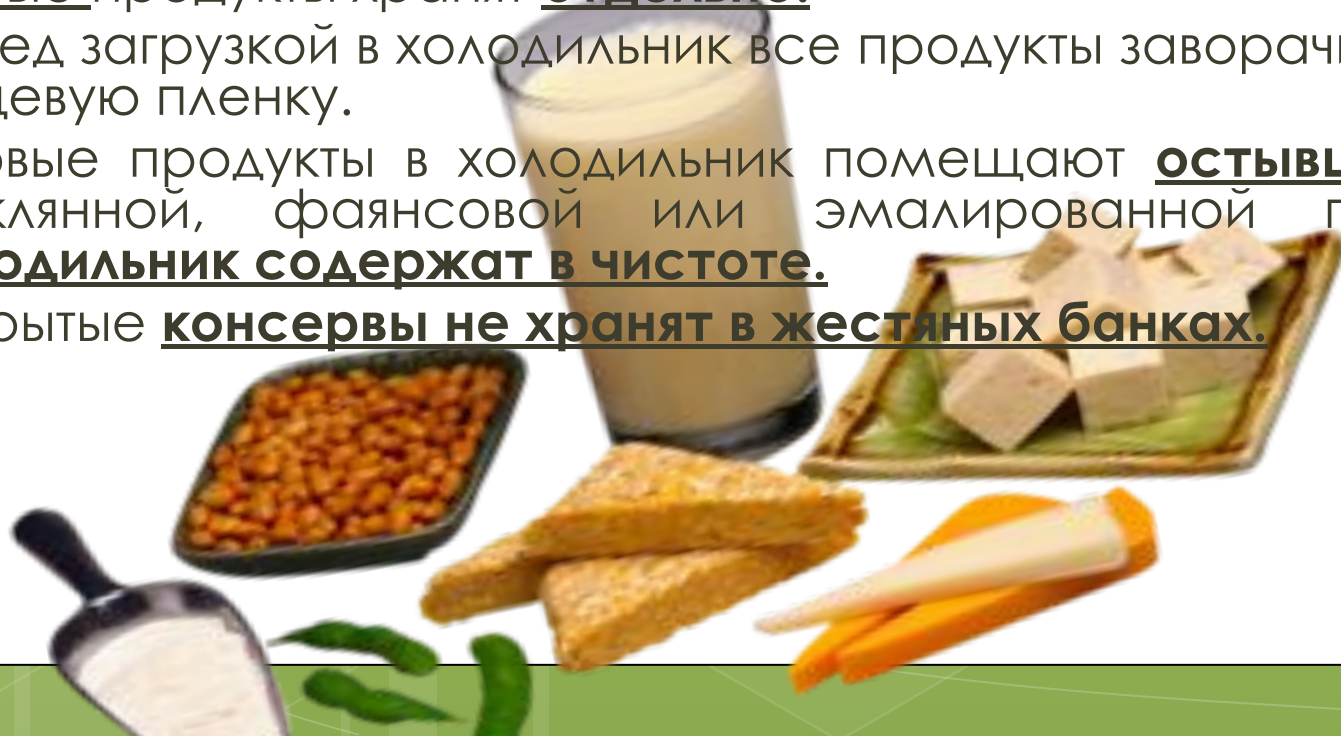
Хлеб, крупы, зерновые

Все продукты делятся на:



Правила хранения продуктов

- ❑ Нельзя употреблять в пищу **несвежие продукты**
- ❑ Мясо, рыбу, молоко, сметану, масло, творог и другие **скоропортящиеся продукты надо хранить в холодильнике.**
- ❑ Все продукты имеют свой **срок хранения**, например: сметана и творог детский храним только 36 часов, салаты с майонезом – 12 часов, гарниры – 18 часов, пирожное «Картошка» - 36 часов.
- ❑ **Сырые продукты хранят отдельно.**
- ❑ Перед загрузкой в холодильник все продукты заворачивают в пищевую пленку.
- ❑ Готовые продукты в холодильник помещают **остывшими** в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде. **Холодильник содержат в чистоте.**
- ❑ Открытые **консервы не хранят в жестяных банках.**



Правила безопасности

- Не используйте посуду с **прогнувшимся дном**;
- Не доливайте жидкость до края **на 4 -5 см**;
- Снимайте крышку движением **от себя**.
- Продукты в **кипящую жидкость** засыпайте **осторожно**.
- Пользуйтесь **прихватками**.
- Пользуйтесь ножом осторожно, **передавайте его ручкой вперед, лезвием от себя**.

Уход за кухней

- Уборку помещения проводить **ежедневно** влажным способом.
- Пищевые отходы выносить **1 раз в сутки.**
- **Ежедневно** менять кухонные полотенца.
- Содержать в чистоте холодильник, микроволновую печь, плиту.
- **Часто менять губки** для мытья посуды

