



# Санитария и гигиена на кухне

5 класс



**Кулинария** - это наука о питании.

Слово «*кулинария*» происходит от латинского *culīna* – «кухня» и означает искусство приготовления пищи.

*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.

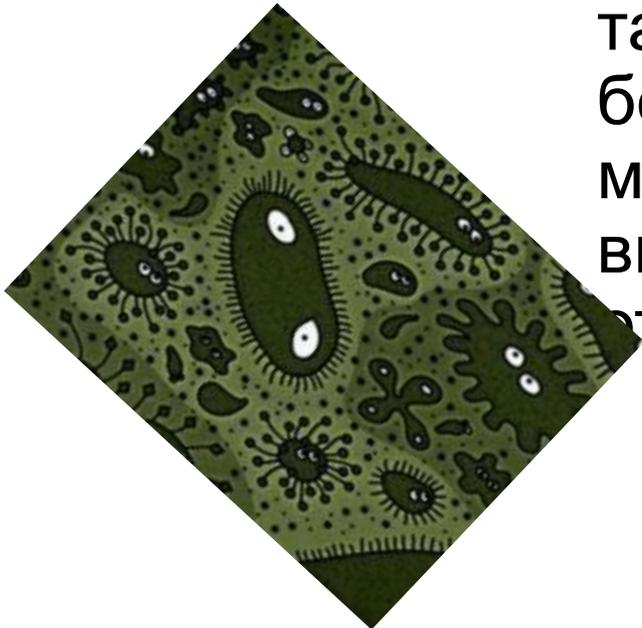
Изучать кулинарию необходимо для  
того, чтобы есть вкусную, питательную  
и здоровую пищу.

**Мудрый совет: «Все кушанья должны  
готовиться с хорошим настроением и  
любовью к близким, тогда даже самое  
простое из них будет вкусным и полезным»**

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

# Санитария и гигиена на кухне

- **Чистота!!!**
- Приготовление пищи не терпит присутствия грязи на руках, одежде, продуктах, посуде, так как болезнетворные микробы могут вызвать пищевые отравления.



# Санитарно-гигиенические требования

## К лицам, приготовляющим пищу:

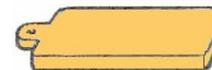
- Готовить пищу надо в этой одежде.

к приготовлению  
о тщательно  
и с мылом. Ногти  
ть коротко



## К приготовлению пищи:

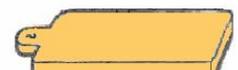
- До тепловой обработки продукты должны быть вымыты.
- Если фрукты и овощи не будут подвергаться тепловой обработке, их надо мыть тщательно, а по окончании мытья ополоснуть кипячёной водой.
- Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
- Нельзя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



Для хлеба



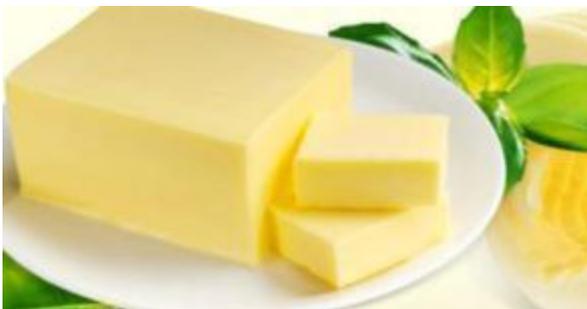
Для варенных  
овощей



Для сырых  
овощей

# К хранению продуктов и готовых блюд:

- Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
- Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого 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 плёнку.
- Приготовленные блюда помещать в холодильник остывшими в стеклянной или фаянсовой посуде под крышкой.

Сухие не скоропортящиеся продукты (крупы, муку, сахар и т.п.) следует сохранять в сухом, хорошо проветриваемом помещении - обычно в буфете, в банках.



# Посуда для кухни и уход за ней

- **Минимальный набор состоит из четырёх предметов:** *кастрюли, сотейника и двух сковород различного размера.*



- Для облегчения работы на кухне нужно иметь разнообразный инвентарь и приспособления:
- несколько разделочных досок для нарезки хлеба, овощей, мяса, рыбы;
- набор столовых ножей, тёрку, скалку, овощечистку, пресс для чеснока;
- **кухонный набор:** лопаточку, ложку, шумовку, половник и др.;
- **кухонные весы, таймер, фольгу или рукав плёнки для запекания.**

# Для подачи готовых блюд используют

- **фаянсовую или фарфоровую столовую посуду** — тарелки закусочные, пирожковые, десертные;
- **столовые приборы** — ножи, вилки, ложки и чайную посуду — чашки, блюдца, заварочный чайник, молочник и др.



# Посуда для кухни и уход за ней

- Всю посуду следует сразу же после употребления промывать с помощью мочалки или щетки в тазу горячей водой, добавляя к ней соду, горчицу, мыло или другие моющие средства.
- Ополаскивать следует в чистой горячей воде, после чего обдавать кипятком и просушивать.



# Мытьё посуды можно выполнять в следующей последовательности

- Удалить остатки пищи с посуды губкой или куском бумажного полотенца.
- Отсортировать посуду: отдельно поставить стаканы, тарелки и т. д.
- Замочить посуду с пригоревшей пищей в горячей воде.
- Вымыть посуду в горячей воде с использованием специальных приспособлений: губки, щётки, ёршика — и безопасных для здоровья моющих средств, которые растворяют жир и облегчают мытьё.
- **Помни!** Перед использованием моющих и чистящих средств следует ознакомиться со способом их применения.
- Вначале нужно вымыть менее загрязнённую чайную посуду, затем столовую и кухонную.
- Промыть посуду в проточной воде. В случае, если на кухне нет мойки с проточной водой, посуду моют в специальной ёмкости.
- Поставить чистую посуду на сушку. Нежелательно вытирать посуду полотенцем.



# Уход за поверхностью стен и пола



- Влажную уборку можно проводить с использованием чистящих и моющих средств, после чего обработанные поверхности нужно промыть чистой водой и насухо вытереть мягкой тряпкой или специальной салфеткой.

# Безопасные приёмы работы на кухне

## Газовыми плитами:

- До зажигания газа на горелках газовой плиты проветрить помещение.
- Правильно зажигать горелки газовой плиты: зажечь спичку, поднести её к одной из горелок плиты. Слегка нажав на ручку крана горелки, открыть его. Для розжига горелки рекомендуется применять электрические или кремниевые зажигалки.
- Перед использованием духовым шкафом проветрить его в течение 3-5 минут неоднократным открыванием и закрыванием дверки шкафа.
- Не оставлять зажжённую газовую плиту без присмотра.
- По окончании работы закрыть краны конфорочных горелок плиты, а также кран горелки духового шкафа.

# Безопасные приёмы работы на кухне

## Электронагревательными приборами:

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



# Безопасные приёмы работы на кухне

## Горячей посудой и жидкостью:

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливать до края.
- Когда жидкость закипит, уменьшить нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнять её от себя.
- Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно.

- На сковороду с горячим жиром продукты класть аккуратно, от себя, чтобы не разбрызгивался жир.
- Снимая горячую посуду с плиты, пользоваться, а если сковорода без ручки, то сковородником — приспособлением для перемещения посуды.
- Не использовать посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками.



# Безопасные приёмы работы на кухне

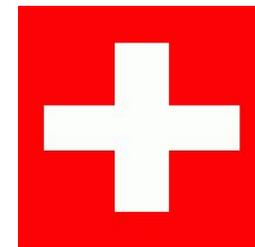
## Ножом и приспособлениями:

- Пользоваться правильными приёмами работы ножом.
- Работать только хорошо заточенным ножом.

- Передавать нож и режущие инструменты только ручкой вперёд, лезвием от себя.
- При работе мясорубкой проталкивать продукт пестиком.



# Первая помощь



## при порезах

- Промыть рану струёй кипячёной воды, затем обработать раствором перекиси водорода, поливая из пузырька тонкой струйкой, или слабым бледно-розовым раствором марганцовокислого калия.
- Смазать кожу вокруг раны настойкой йода.

Наложить стерильную повязку.

Если рана глубокая или сильно загрязнена, обратиться в травм пункт или ближайшую поликлинику.



## при ожогах паром или кипятком

- Погрузить обожжённый участок тела в холодную воду или подставить под струю холодной воды на 10-15 минут.
- Приложить к нему холодную влажную марлю или бинт.
- Нанести на поверхность противоожоговую мазь или специальную противоожоговую повязку из аптечки.

Ни в коем случае **нельзя** применять бактерицидный пластырь, вскрывать пузырь, накладывать тугие повязки, прикладывать лёд, касаться обожжённой поверхности руками, смазывать жиром или маслом.

# Задания

## Узнай в Интернете

- значение понятия «гигиена» и имени Гигиены. Связаны ли они между собой?

## Запомни

- Санитарно-гигиенические требования,
- кухонная столовая и чайная посуда,
- столовые приборы,
- правила безопасной работы на кухне.

## Ответь на вопросы

- Зачем нужно правильно организовывать рабочее место для мытья посуды?
- Какие моющие средства ты применяешь для мытья посуды? Что ты о них знаешь?
- Зачем нужно мыть руки с мылом перед едой или приготовлением пищи?
- Почему, вытирая руки, нельзя пользоваться общим полотенцем?

# Физиология питания

## Здоровое питание



***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.

# Белки

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ.

В зависимости от происхождения, белки разделяют:



**животные**



**растительные**

## Недостаток белков:

Недостаток белков в пище отрицательно сказывается на работоспособности организма и на состоянии центральной нервной системы, может привести к мышечной атрофии, задержке роста, организм более подвержен инфекциям.



# Жиры

- Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



**животные**



**растительные**

## Недостаток жиров:

**Жиры относятся к основным питательным веществам, поэтому, при недостатке жиров в питании снижается работоспособность и выносливость, наступает быстрое утомление**



# УГЛЕВОДЫ

- Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом. Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена.



**сложные**



**простые**

## Недостаток углеводов:

При недостатке углеводов нарушается обмен белков и жиров, происходит накопление вредных продуктов в крови. Сильный дефицит углеводов приводит к слабости, сонливости, головным болям, головокружению.



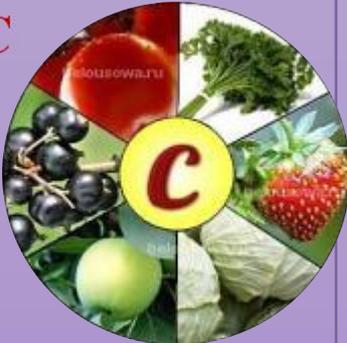
# Витамины в продуктах питания.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
<b>Витамин А</b> 	Печень, почки, жирная рыба (сельдь), яйца, масло растительное, молочные продукты.	для кожи, зрения, роста, иммунитета, слизистых оболочек.
<b>Провитамин А</b> 	Овощи: морковь, шпинат, горох, капуста, брокколи. Фрукты: персик, дыня. Ягоды - шиповник, облепиха.	для зрения, антиоксидантной защиты клеток организма, повышения иммунитета.
<b>Витамин В 1</b> 	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.	Мясо, субпродукты, рис, фасоль, горох, зерновые, черный хлеб, желток, орехи.

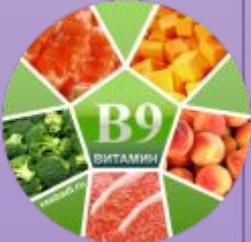
# Витамины в продуктах питания.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
<b>Витамин В 2</b> 	Печень, мясо, рыба, птица, молочные продукты, шпинат, брокколи, грибы, желток яиц, дрожжи.	для роста и выработки энергии в организме.
<b>Витамин В 3</b> 	Мясо, субпродукты, птица, яйца, рыба, прод. из немолотого зерна, орехи, зеленые овощи, молоко.	Выработка энергии организмом, снижение уровня холестерина.
<b>Витамин В 5</b> 	Мясо, субпродукты, яичный желток, зерновые продукты, картофель, фасоль, арахис.	для здоровья кожи, роста и здоровья волос, усвоения белков, жиров и углеводов.

# Витамины в продуктах питания.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
<b>Витамин В 6</b> 	Мясо, печенька, яичный желток, рыба, дрожжи, арахис, картофель, овощи, хлеб из муки грубого помола.	Для усвоения углеводов и жиров и работы ферментов.
<b>Витамин В 12</b> 	Мясо, печенька, почки, молоко, сыр, свекла, рыба, яйца, креветки.	Для профилактики анемии, для работы нервной системы.
<b>Витамин С</b> 	Свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые, шиповник, киви, черная смородина, перец.	Для клеточной защиты от окисления, для защиты кожи, костей, зубов.

# Витамины в продуктах питания.

Витамины	В каких продуктах содержатся	Для чего необходимы.
Витамин Д 	 <p>Жирная рыба, рыбий жир, яйца, молоко, сыр.</p>	Для усвоения кальция и фосфора, для роста зубов и ногтей.
Витамин Е 	 <p>Печенка, мясо, яйца, жирная рыба, орехи, растительные масла, продукты из немолотого зерна.</p>	Для клеточной защиты от окисления, для быстрого заживления ран.
Фолиевая кислота (В9) 	 <p>Печенка, продукты из немолотого зерна, листовые овощи, орехи.</p>	Для роста , профилактики анемии и функций деторождения.

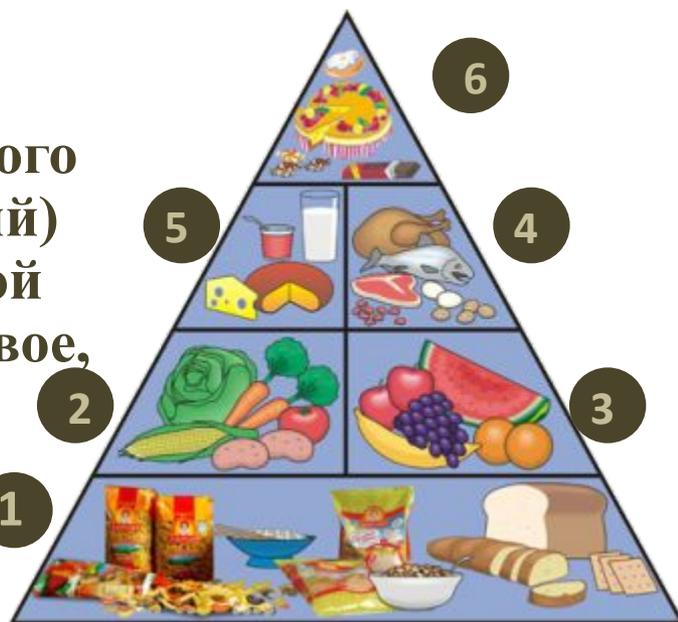
# Пирамида здорового питания

схематическое изображение рекомендаций по рациональному питанию.



# Продукты распределялись по «этажам» следующим образом:

1-й – Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла (соевое, оливковое, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, арахисовое и другие). Продукты данной группы следует употреблять каждый день.



2-й – Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

3-й – Орехи, бобовые (1-3 порции).



**4-й – Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).**

**5-й – Молоко и молочные продукты (1-2 порции).**

**6-й – Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).**



# **Здоровое питание для учащегося – отличная учёба!**

**Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.**

**Факторы, способствующие этим заболеваниям:**

- **Питание наспех;**
- **Питание всухомятку;**
- **Питание с большими перерывами;**
- **Употребление копченой, жареной, острой, горячей и холодной пищи;**
- **Жевательная резинка:**



# Типовой режим питания школьников.

Завтрак дома	7:00 – 7:30
Горячий завтрак в школе	11:00 – 11:30
Обед дома	14:00 – 14:30
Полдник	16:30 – 17:00
Ужин	19:00 – 19:30



## Домашнее задание

✓ **Просмотри презентацию выпиши основные понятия**

✓ **Выполни задание под значком монитор**



**на стр. 42 учебника.**

✓ **Темы для сообщений:**

**«Богиня здоровья», «Витамины в жизни человека», «Вода – голубое богатство планеты», «Анализ воды в домашних условиях».***(выбрать одну из тем)*

**Спасибо  
за  
внимание!**

