

Знание правил
гигиены при
приготовлении пищи

Гигиена питания

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не всё, что
съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных
И чипсов, и «колы»
Желудок боится,
Как попа уколов.
Большими кусками
Не стоит глотать,
А тщательно надо
Еду прожевать.
И помни - желудок
У тех не болел,
Кто с детства его
Понимал и жалел!



Правила гигиены питания



1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном или жареном виде.

2. В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты.



3. Принимать пищу в определенные часы.

Санитарно-гигиенические требования

К приготовлению пищи:

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



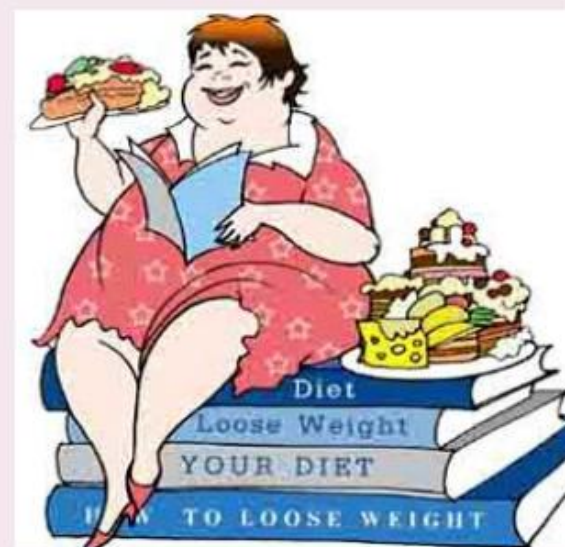
Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи:

- Использовать только свежие продукты
- Использовать разные разделочные доски для разделки разных видов продуктов
- Перед обработкой продукты необходимо тщательно вымыть
- Не использовать посуду с поврежденной эмалью



Закрепление

1. Для чего нужна кулинарная обработка пищи?
2. Почему нужно обязательно употреблять сырые фрукты и овощи?
3. Почему нельзя съедать сразу большое количество пищи?
4. Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? Надо ли принимать пищу в одно и то же время?
5. Какой должна быть температура пищи?
6. Надо ли соблюдать правила личной гигиены во время приёма пищи?
7. Когда последний раз перед сном надо принимать пищу?
8. Вредные привычки (курение, алкоголь) могут ли влиять на процесс пищеварения?



Будьте здоровы !



Спасибо за урок !