

**Урок технологии по теме:
«Физиология питания
.Предприятия общественного питания.»**

09.11.21

● 9 класс



Учитель Дрёмова Е.В.

**Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.**

- **Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.**(записать в тетрадь)**
- В жизни человека важную роль играет рациональное и правильное питание.
- Особое внимание следует обратить на культуру питания.
- Важна правильная кулинарная обработка. Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она в достаточной мере возбуждает аппетит, способствует максимальной выработке пищевых соков.
- Пищеварение и жизнедеятельность организма невозможна без витаминов.

ПИТАНИЕ



Самого
человека
50%

Наследст-
венность
20%

здоровье



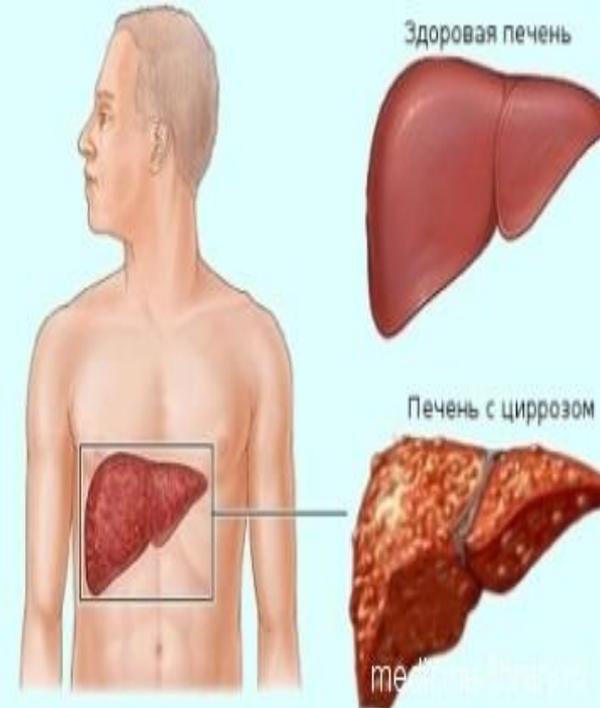
Здравоох-
ранение
10%

Экология
20%

Правила правильного питания

- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Употребляйте супы и бульоны, так как они содержат готовые к всасыванию вещества.
- Употребляйте сырые овощи и фрукты, так как они усиливают перистальтику кишечника, содержат витамины.
- Питайтесь 4 раза в день.
- Ешьте в одни и те же часы, это способствует условно-рефлекторному отделению желудочного сока.
- Ужинайте за два часа до сна, переполненный желудок ухудшает сон.
- Употребляйте в пищу только качественные продукты.
- По возможности украшайте блюда и сервируйте стол.
- Не переедайте.
- Ешьте с хорошим настроением.
- Употребляйте разнообразную пищу.





Инфекция

Совокупность явлений, развивающихся в организме при попадании в него болезнетворных микроорганизмов.



СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА!

- 1. Мойте руки перед едой.**
- 2. Ешьте чисто вымытые овощи и фрукты.**
- 3. Держите пищу закрытой, чтобы на неё не попадала пыль, не садились мухи.**
- 4. Храните продукты в холоде.**
- 5. Не пейте сырую воду.**
- 6. Употребляйте в пищу хорошо проваренные или прожаренные продукты.**
- 7. Обращайте внимание на дату изготовления и срок годности продуктов.**

Записать в тетрадь

Санитарно – гигиенические требования

- **1. Готовить пищу надо в специальной одежде.**
- **2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки, убрать волосы под косынку.**
- **3. Вымыть продукты.**
- **4. Пользоваться разделочными досками.**
- **5. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты, а скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике.**
- **6. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока**

Правила техники безопасности при кулинарных работах.

- **1. Будь осторожен при работе с электроприборами:**
- **-перед работой проверь исправность соединительного шнура.**
- **- включай и отключай электроприбор сухими руками, при этом берись за корпус вилки.**
- **- по окончании работы выключи электроприбор.**
- **2. При работе с горячими жидкостями:**
- **-наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 5 см.**
- **-снимай крышку с горячей посуды прихваткой и от себя.**
- **-на сковороду с горячим жиром продукты клади аккуратно.**
- **3. При работе ножом и приспособлениями:**
- **-передавай нож (или вилку) только ручкой вперёд.**
- **-при работе с мясорубкой продукт проталкивай пестиком.**
- **-не поднимай нож высоко над разделочной доской.**

1.Лучше с ближним поделиться, чем объедаться одному.

2.Где пища водится, там болезнь не заводится.

3.Долго жуёшь-долго живёшь.

А какие вы знаете поговорки на тему питания!?



Рассуждаем устно

Что произойдет, если постоянно употреблять пищевые добавки.

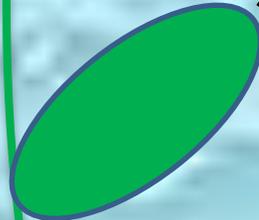
Что такое инфекционные заболевания?

Действительно ли вы думаете, что наше здоровье зависит от нас самих.

Есть ли необходимость при пищевых отравлениях употреблять много жидкости.

Как вы относитесь к употреблению продуктов с пищевыми добавками.

Почему некачественное питание является причиной пищевых отравлений?



Домашнее задание

- Знать правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи. Найти информацию о любой профессии в индустрии питания.

Виртуально посетить предприятие общественного питания

<https://www.youtube.com/watch?v=uxNy8Alc1Es>

Фото работ высылайте по адресу VK :

<https://vk.com/id589328863>