

Какое у вас настроение в начале урока?



Общие сведения о питании и приготовлении пищи



Автор : Коновалова Любовь Федоровна, учитель
технологии ГОУ «Центр образования» для детей-
инвалидов Забайкальского края

Кулинария – это наука о питании

Пища – это энергия для нашего тела,
а правильное питание – источник здоровья,
силы, бодрости, красоты и долголетия



В состав пищи входят различные
питательные вещества : белки, жиры,
углеводы



Белки, жиры, углеводы – это основа нашего питания



Белки - активно участвуют в обмене веществ, они необходимы для построения новых клеток и тканей. Основными поставщиками белков являются:

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО, рыба, яйца, соя.



Жиры – это источник энергии и регулятор проникновения в клетки воды, солей и других важных веществ.

Большое содержание жиров в сливках, сметане, сыре, сале, орехах, растительном масле



Углеводы – источник снабжения организма энергией, они помогают организму лучше усваивать жиры. Главные поставщики углеводов – хлеб, мучные и кондитерские изделия, крупы, фрукты, ягоды, картофель, сахар



Полноценная пища должна содержать **ВИТАМИНЫ.**

Наиболее известными являются витамины **А,В1,В2,С,Е,Д,К**

Самый популярный **витамин С**,
он повышает сопротивляемость организма
к
заболеваниям. **Е** **ми фрукты**
и
ОВОЩИ



Режим питания

Режим питания – это время и число приемов пищи. Между приемами пищи соблюдаются определенные интервалы времени. Если принять суточный объем пищи за 100%, то при трехразовом питании на

**завтрак - 30%,
обед - 50%,
ужин - 20%**



Правила работы при приготовлении пищи

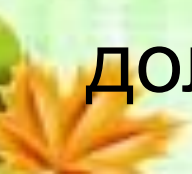
1. Тщательно вымойте руки с мылом

2. Наденьте фартук, уберите волосы под косынку





Правила безопасной работы с горячими жидкостями и продуктами

1. Проверьте прочность крепления ручек кастрюли, сковороды
 2. Не используйте посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками
 3. Наполняя жидкостью кастрюлю, не доливайте до края 4 – 5 см³.
- 



4. Когда жидкость закипит, уменьшите нагрев

5. Снимая крышку с горячей посуды,
поднимайте ее
от себя, не забывайте использовать прихватки

6. Засыпайте в кипящую жидкость крупу и
другие
продукты осторожно, избегая брызг

7. На сковороду с горячим жиром продук
кладите аккуратно (от себя), чтобы не
разбрызгивался жир



Проверь себя

1. Что такое кулинария?
2. Для чего нужно питаться человеку?
3. Что такое белки? В каких продуктах они находятся?
4. В каких продуктах находятся жиры?
5. В каких продуктах находятся углеводы?



Какое у вас настроение в конце урока?



Интернет - ресурсы

1. Линейка –разделитель <http://www.liveinternet.ru/users/busenka183/post114848781>
2. Фон презентации http://www.pedsovet.su/_ld/294/05709000.jpg
3. Картинка –ребенок с поварешкой
<http://akkerman24.com/uploads/images/00/00/20/2012/02/05/1e7ccf.jpg>
4. Картинка - девочка с поварешкой
-http://www.elbrusoid.org/bitrix/components/bitrix/forum.interface/show_file.php?fid=140602&width=500&height=500
5. Картинка -<http://s013.radikal.ru/i324/1101/28/267dbb2f14c0.jpg>
6. Картинка тарелки-http://rua.gr/images/stories/thumbnails/images-stories-remote-http--www.russianathens.gr-modules-coppermine-albums-userpics-10013-normal_racion-300x177.jpg
7. Картинка белки. Жиры, углеводы
-http://school.xvatit.com/images/thumb/9/94/Bio10_5_5.jpg/320px-Bio10_5_5.jpg
8. Картинка часы-<http://player.myshared.ru/199013/data/images/img8.png>
9. Картинка – белки [http://www.ukon.su/netcat_files/Image/1\(71\).jpg](http://www.ukon.su/netcat_files/Image/1(71).jpg)
10. Картинка -жиры -<http://livebalans.ru/img/dd.jpg>
11. Картинка – углеводы <http://vera.boosterhit.com/img/i259.jpg>
12. Картинка –витамины <http://gotpower.ru/wp-content/uploads/витамины2.jpg>