

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИТАНИИ. ВИТАМИНЫ



- Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для построения и возобновления клеток и тканей тела, восполнение энергетических затрат, организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли. Переработкой пищи занимается пищеварительная система, где пища расщепляется на более простые питательные вещества, которые усваиваются организмом.

- В жизни человека важную роль играет рациональное и правильное питание. Ежегодно питание должно быть разнообразным, включать мясные, рыбные, молочные продукты, блюда из круп и бобовых, овощи и фрукты. Особое внимание следует обращать на культуру питания. Прием пищи должен проходить в одни и те же часы, что способствует наиболее полному её перевариванию и усвоению. Важна правильная кулинарная обработка продуктов. Пища должна быть вкусно приготовленной, красиво оформленной, тогда она будет возбуждать аппетит.

- В процессе приготовления и хранения пищи необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования.
- 1. Готовить пищу следует в специальной одежде.
- 2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом, убрать волосы под косынку (шапочку)
- 3. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно защитить лейкопластырем или надеть резиновые перчатки.
- 4. Перед началом приготовления пищи следует выполнить первичную обработку продуктов.
- 5. Различные виды продуктов следует обрабатывать на различных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
- 6. Нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью.
- 7. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоро - портящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
- 8. Продукты и готовые блюда можно хранить не более определенного срока.
- 9. Продукты, готовые к употреблению, следует хранить закрытыми и отдельно от сырых.
- 10. Различные продукты и готовые блюда требуют определенной температуры
- продукты, не требующие длительного хранения, например яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда и т.д.,- на полках; продукты, требующие более длительного хранения, например мясо, рыбу и т.п.,- в морозильнике.

Кухонная посуда и уход за ней.

- С древнейших времен место, где готовили пищу, считалось домашним очагом. Да и сейчас большую часть домашнего времени люди проводят на кухне. Поэтому это помещение должно быть оборудованным, удобным и красивым, так как здесь не только хранят продукты и готовят пищу, но и завтракают, обедают и ужинают.
- Ограниченные размеры кухни и небольшой набор кухонной мебели не всегда позволяют хозяйке иметь в своем распоряжении разнообразие кастрюль и сковород, да и этому, пожалуй, и нет нужды. Но все же на кухне под рукой должно быть все необходимое, чтобы готовить пищу и облегчить свой труд. Это оборудование, посуда, инструменты, инвентарь и приспособления.
- Рассмотрим примерный набор кухонной посуды
- Для приготовления супов и бульонов

- Необходимо иметь несколько кастрюль различной ёмкости от одного до пяти литров. Для жарения мяса , рыбы, картофеля, омлетов, блинов, обжаривания овощей используют сковороды различного размера. Каждый из видов продуктов нужно готовить на отдельной сковороде: тефлоновой , чугунной , эмалированной. Овощи мясо лучше тушить в посуде с толстыми дном и стенками. Чтобы готовить в духовом шкафу, понадобятся несколько противней и форм для выпечки , запекания и тушения.




МОБИЛЛАК 

- На кухне должны быть необходимые инструменты: набор хорошо заточенных кухонных ножей, ножницы для разделки рыбы, курицы и т.д.; инвентарь: дуршлаг, шумовка, сито, венчик для взбивания, несколько разделочных досок (для нарезки овощей, мяса, рыбы, хлеба) , кухонный молоток, набор тёрок, скалки для теста; приспособления: пресс для чеснока, овощечистка, открывалка, воронка, ступка для растирания, кондитерский мешок или шприц с насадками, рулоны фольги, кухонные часы-таймер. Посуду надо мыть сразу же после её использования. Её сначала сортируют , отдельно ставят чашки , тарелки и т.д. Сейчас выпускается множество средств для мытья посуды , а также приспособлений – губки , ерши , щётки , мочалки . Посуду ,в которой было молоко, сырые яйца , сначала моют холодной водой . А затем горячей.

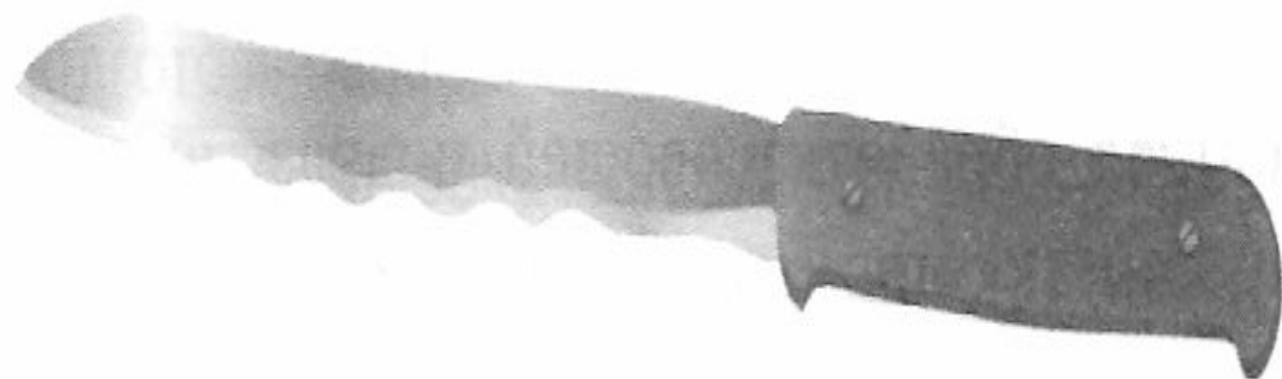
- Рациональное питание человека не возможно без овощей, фруктов и плодов. Все мы ЛЮБИМ овощи , но даже не задумываемся, как и где появился тот или иной овощ. Известно, что капусту выращивают с давних времён, с 3 тысячелетия до н.э. Родина этой овощной культуры Средиземноморье. В наши дни её возделывают во многих странах мира. Родина всемирно любимого картофеля Южная Америка, где местное население стало употреблять его в пищу несколько тысячелетий назад.



- Место происхождения огурца влажные тропические леса индии, где его выращивали уже в 3 тысячелетии до н.э. Родиной томата считаются тропические районы Южной и Центральной Америки.
- Овощи являются основными поставщиками жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, сахара и других питательных веществ, а также клетчатки.

Правила безопасности работы при пользовании ножом и кухонными приспособлениями

- 1. Опасности в работе: порезы, травмы рук, ушибы
- 2. Что нужно сделать до начала работы: подготовить инструменты и приспособления к работе.
- 3. Что нужно делать во время работы: работать только хорошо заточенным ножом, пользоваться ножом осторожно, передавать нож или вилку только ручкой вперед, не поднимать нож высоко над разделочной доской, при работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком.
- 4. Что нужно сделать по окончании работы:



- Прежде всего овощи сортируют по размеру для равномерной тепловой обработки, удобства нарезки и уменьшения отходов. Затем их моют и чистят. Обычно для очистки овощей используют специальные ножи, овощерезки. Далее овощи промывают, в картофеле удаляют глазки, морковь, свеклу, редьку, репу, стебли сельдерея очищают. При обработке капусты удалят верхние загрязненные листья, промывают кочан. При обработке репчатого лука, чеснока срезают их донца с корешками и снимают сухие чешуйки.

- Чеснок разламывают на дольки, очищают, промывают и нарезают непосредственно перед использованием. С зеленого лука срезают корешки и очищают его белую часть. Удаляют желтые и увядшие перья, промывают. У листовых овощей – салата, щавеля, шпината – срезают корни, удаляют желтые листья, промывают под проточной водой. Используют целые листья и нарезанные соломкой. У пряных овощей – петрушки, укропа, кинзы – удаляют желтые, завядшие листья, грубые стебли, промывают в большом количестве воды, ополаскивают кипяченой водой. При обработке тыквенных – огурцов, тыквы, кабачков – овощи моют, очищают от кожуры, удаляют семена и нарезают.

Спасибо за внимание