**Кухня. Правила санитарии и гигиены на кухне**

**Перечень вопросов, рассматриваемых на уроке:**

1. Кухня. Виды планировок. Рабочий треугольник
2. Гигиена и санитария на кухне.
3. Правила техники безопасности на кухне.

**Тезаурус:**

*Гигиена* – это наука о здоровье человека, изучающей влияние внешних факторов на человеческий организм. С помощью гигиены питания рассматриваются вопросы рационального питания человека, изучаются заболевания, связанные с нарушением питания, и разрабатываются меры по их предупреждению.

*Санитария* – это мероприятия по соблюдению основных гигиенических правил и норм.

*Рабочий треугольник* – это положение мойки, плиты и холодильника.

**Теоретический материал для самостоятельного изучения**

Часто центром семейной жизни является кухня – место для приготовления еды, обеда в кругу близких и просто для общения.

Кухня – это помещение, которое используют для хранения и обработки продуктов, приготовления и приёма пищи.

Приготовление пищи требует безупречной чистоты, тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил.

Причиной желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений могут быть не только недоброкачественные продукты, но и антисанитарное состояние кухни, кухонного инвентаря и приспособлений, небрежность и неаккуратность, которые допускаются в процессе приготовления пищи.

Именно поэтому на кухне очень важна правильная гигиена.

Гигиена – это наука о здоровье человека, изучающей влияние внешних факторов на человеческий организм. С помощью гигиены питания рассматриваются вопросы рационального питания человека, изучаются заболевания, связанные с нарушением питания, и разрабатываются меры по их предупреждению.

Санитария – это мероприятия по соблюдению основных гигиенических правил и норм.

Основные санитарно-гигиенические правила:

– Мытье рук является основой гигиены на кухне. Бактерии очень легко переносятся, так что мойте руки перед началом работ на кухне, во время приготовления пищи, после окончания работ.

– Приступая к работе на кухне, нужно одевать фартук, убрать волосы под косынку или шапочку, закатать рукава одежды.

– Используйте разные разделочные доски для рыбы, мяса, овощей, молочных продуктов и хлеба. Можно использовать разноцветные доски, чтобы не запутаться и никогда не оставляйте еду рядом с сырым мясом. Это поможет вам избежать распространения бактерий.

– Одной из самых главных правил является правильное приготовление пищи. Если еда не полностью готова, опасные микроорганизмы могут вызвать отравление.

– Протирайте поверхности кухонных шкафов и столов после каждого использования. Это одно из самых простых, но эффективных правил гигиены, которого легко придерживаться если убирать любые загрязнения, как только они появляются.

– Кусочки еды, оставшиеся на разделочных досках, быстро начинают плодить бактерии – чтобы избежать этого, нужно мыть разделочные доски, посуду и приборы сразу после каждого использования.

– Выносите мусор каждый день, чтобы избежать неприятных запахов и поддерживать гигиену на кухне. Кухня становится средой для распространения бактерий, если продукты начинают гнить.

– Здоровье напрямую зависит от чистоты в холодильнике. Если не проводить уборку, загрязнения и гниющая еда могут распространить бактерии на другие продукты. Всегда избавляйтесь от всех продуктов с истекшим сроком годности.

– Раковина используется каждый день, и, если её не поддерживать в чистоте, она быстро загрязняется и становится источником бактерий. Мойте раковину жёсткой щёткой с моющим средством один раз в день. Протирайте любую разлитую жидкость или загрязнения вокруг раковины.

Следите за общим порядком и чистотой на кухне.

Рациональное размещение кухонного оборудования во многом обеспечивает гигиеничность приготовления пищи и значительно облегчает труд на кухне.

Для этого необходимо грамотно спланировать интерьер помещения.

Планировать кухню означает располагать в ней по определённым правилам кухонную мебель и оборудование.

Так как кухню часто используют, как столовую, то в ней есть 2 зоны: зона приготовления пищи и обеденная зона.

В зоне приготовления пищи находится мойка, плита, холодильник, стол для первичной обработки и нарезки продуктов, навесные шкафы для хранения кухонной посуды и инвентаря, вытяжка. А обеденный стол и стулья уже относятся к зоне обеденной.

Независимо от того, как часто мы готовим и сколько проводим на кухне времени, алгоритм действий у всех одинаковый: достать морковку из холодильника, помыть в мойке и пожарить на плите.

Но так как движения наши не линейны и двигаемся мы больше «туда-сюда», то учёные разработали понятие рабочего треугольника. Во главе каждой вершины такого треугольника стоят холодильник, мойка и плита. Жизнь кипит между ними или внутри этого треугольника.

Чтобы кухня не казалась слишком тесной, расстояние между рабочими зонами не стоит делать слишком маленьким. Но чтобы не уставать во время приготовления пищи, расстояние не должно быть слишком большим.

Идеальным считается расстояние, когда все рабочие зоны расположены в углах треугольника с равными сторонами.



По расчётам специалистов

– оптимальное расстояние между рабочими зонами — не менее 1,2 метра и не более 2,7 метра;

– сумма всех сторон треугольника должна быть в пределах 4 – 8 метров;

– никаких препятствий (табуреты, стулья или мусорное ведро) на сторонах треугольника не должно встречаться. Эти стандарты разрабатывались в 1940 году для небольших кухонь, но они

Виды планировки кухни:

Линейная

Г-образная

П- образная

Параллельная

Кухня-остров

Особенно внимательно надо отнестись к правилу треугольника, если на кухне готовят одновременно два человека. Траектории их движения при неправильно выстроенной схеме будут пересекаться, что не только неудобно, но даже опасно, например, если кто-то двигается по кухне с горячей кастрюлей.

При работе на кухне всегда нужно очень внимательным и осторожным, строго соблюдать привила техники безопасной работы.

– Пол в кухне всегда должен быть не только чистым, но и сухим. Иначе можно поскользнуться. Особенно это опасно если у вас в руках острый предмет или горячая жидкость.

– Нельзя класть на плиту лишние предметы: прихватки, кухонные полотенца, ложки, ножи, спички.

– Кастрюли и сковородки с большим дном ставить на большие конфорки или горелки, с маленьким – на маленькие.

– Не оставлять работающую плиту без присмотра.

– Снимая горячую посуду с плиты ставим её на подставку.

– Если на вашей кухне газовая плита, то тщательно проветривать помещение.

– Следить за пламенем горелки, которое всегда должно быть равномерным и иметь сине-голубой цвет.

– Если у вас электрическая плита, то включать и выключать электроприбор нужно сухими руками.

Важно запомнить, что чистота на кухне, соблюдение правил техники безопасности являются важнейшими условиями сохранения здоровья.

Задание 1 Выделите зелёным цветом (**ответы можно присылать на ватцап в виде аудио сообщением)** требования техники безопасности, синим цветом – правила гигиены на кухне.

Варианты ответов:

Мойте руки перед началом работ на кухне

Нарезайте продукты на отдельных досках

Не кладите на плиту лишние предметы

Поддерживайте холодильник в чистоте

Выбирайте конфорки в зависимости от размера дна кастрюли

Не оставлять работающую плиту без присмотра

Мойте посуду и приборы после каждого использования

Регулярно выносите мусор

Включать и выключать электроприбор сухими руками

Подсказка: Санитарно-гигиенические правила направлены на сохранность здоровья человека. Их соблюдение направлены на предупреждения заболеваний, связанных с нарушением питания.

Правила техники безопасности направлены на защиту здоровья и жизни при проведении каких-либо работ.

Задание 2. Выделите цветом правильные ответы.

Гигиена – это

– Наука о здоровье человека

– Изучает влияние внешних факторов на человеческий организм

– Рассматривает только вопросы рационального питания человека

– Изучает влияние человека на микроорганизмы

Подсказка: Гигиена – это наука о здоровье человека, изучающей влияние внешних факторов на человеческий организм. С помощью гигиены питания рассматриваются вопросы рационального питания человека, изучаются заболевания, связанные с нарушением питания, и разрабатываются меры по их предупреждению.

Жду ваши ответы на ватцап! Можно аудио сообщением! Удачи и здоровья!