

УДК 373.167.1:62
ББК 3я72
К58

Рецензенты:

методист учебно-методической лаборатории методики преподавания технологии МИОО
Г. И. Белова; методист г. Зеленограда *Г. В. Бодрова*; заведующая по учебной работе
межшкольного учебного комбината № 2 района Раменки Западного округа *В. В. Модэнова*

Условные знаки:

-  — личностные качества;
 — метапредметные результаты.

Кожина, О. А.

К58 Технология : Обслуживающий труд. 5 кл. : рабочая тетрадь к учебнику О. А. Кожинной, Е. Н. Кудаковой, С. Э. Маркуцкой / О. А. Кожина, Е. Н. Кудакова. — 7-е изд., стереотип. — М. : Дрофа, 2019. — 80 с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-21564-1

Пособие является частью переработанного учебно-методического комплекса и рекомендуется к использованию при работе с учебником О. А. Кожинной, Е. Н. Кудаковой, С. Э. Маркуцкой «Технология. Обслуживающий труд. 5 класс». Также оно может быть использовано при работе с другими учебниками.

Рабочая тетрадь содержит большое количество заданий, которые направлены на отработку умений и навыков, закрепление основных понятий, содержащихся в учебнике.

Специальными знаками отмечены задания, направленные на формирование метапредметных умений (планировать деятельность, выделять различные признаки, сравнивать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, преобразовывать информацию и др.) и личностных качеств учеников.

УДК 373.167.1:62
ББК 3я72

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Кожина Ольга Алексеевна, Кудакова Елена Николаевна

ТЕХНОЛОГИЯ. Обслуживающий труд. 5 класс

Рабочая тетрадь

Зав. редакцией *О. А. Остахова*. Редакторы *Т. А. Карташева, О. Е. Шишкова*
Оформление *А. А. Шувалова*. Художественный редактор *О. В. Матоянц*
Художники *А. В. Григорьева, Н. В. Бугославская, А. В. Пряхин*. Технический редактор *И. В. Грибкова*
Компьютерная верстка *Г. В. Климущкина*. Корректор *Л. А. Малинина*

Подписано к печати 02.07.18. Формат 60 × 90 1/8. Гарнитура «Школьная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «ДРОФА». 123308, Москва, ул. Зорге, дом 1, офис № 313.



rosuchebnik.rf/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
LECTA.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, вебинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.rf/метод

6+

ISBN 978-5-358-21564-1

© ООО «ДРОФА», 2012



Кулинария — это искусство приготовления пищи, а приготовление пищи — самая древняя сфера человеческой деятельности. Первым приёмом обработки продуктов было жаренье их на кострах и углях, позднее наши предки научились варить пищу. Это стало основной вехой не только в развитии кулинарии, но и всей человеческой культуры. Стали появляться рецепты блюд, они передавались из поколения в поколение и совершенствовались.

Сейчас продается много книг и энциклопедий кулинарных рецептов, можно завести свою собственную книжку, но не торопитесь записывать туда ни разу не приготовленное и не опробованное блюдо, так как некоторые могут вам просто не понравиться.

Основы рационального питания

Есть такая наука — **физиология питания**. Она занимается изучением различных проблем питания.

Рациональное питание — это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека. Критерии полноценного питания: энергетическая сбалансированность, полноценность и правильный режим.

Пища — основа жизни человека. Ведь от того, как питается человек, зависит его настроение, здоровье, работоспособность, долголетие. С пищей в организм человека поступают все необходимые для жизнедеятельности питательные вещества — **белки, жиры, углеводы**, а также **витамины, минеральные соли, вода**.

1. Правильное питание можно представить в виде пирамиды (рис. 1). Вершину пирамиды занимают продукты, богатые жирами, а в основании находятся крупяные и хлебные изделия. Почему разные продукты нужно потреблять в пищу в разном количестве?

2. Полезные советы.

- Нужно есть больше овощей, фруктов, пить соки.
- Питаться следует разнообразными продуктами, выбирать те, в которых содержится много витаминов.
- Питаться необходимо регулярно.

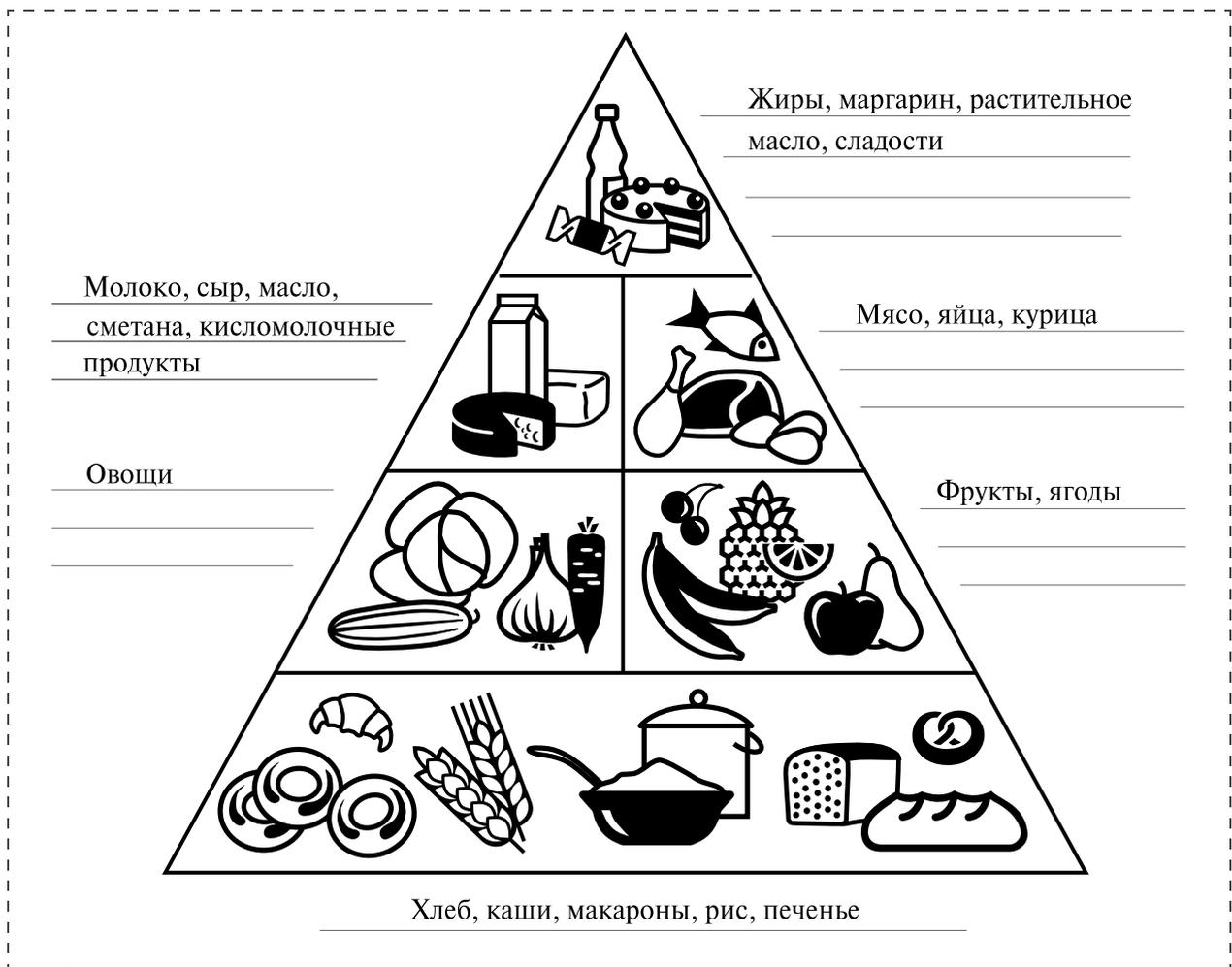


Рис. 1. Пирамида правильного питания

- Считается, что съеденный завтрак перед школой — половина успеха в учёбе!
- Не забывайте про полдник и второй завтрак — будете бодры и веселы.
- У желудка тоже есть «часы», поэтому питаться лучше в одно и то же время!



А теперь ответьте на вопрос: выполняете ли вы эти советы? Если нет, то почему?

- 3.** Ежедневно организм человека должен получать все необходимые пищевые вещества. Рассмотрите рисунок 2, на котором изображены люди, питавшиеся неправильно, и запишите, к чему привело чрезмерное потребление в пищу продуктов, богатых:

а) белками —

б) углеводами —

в) жирами —

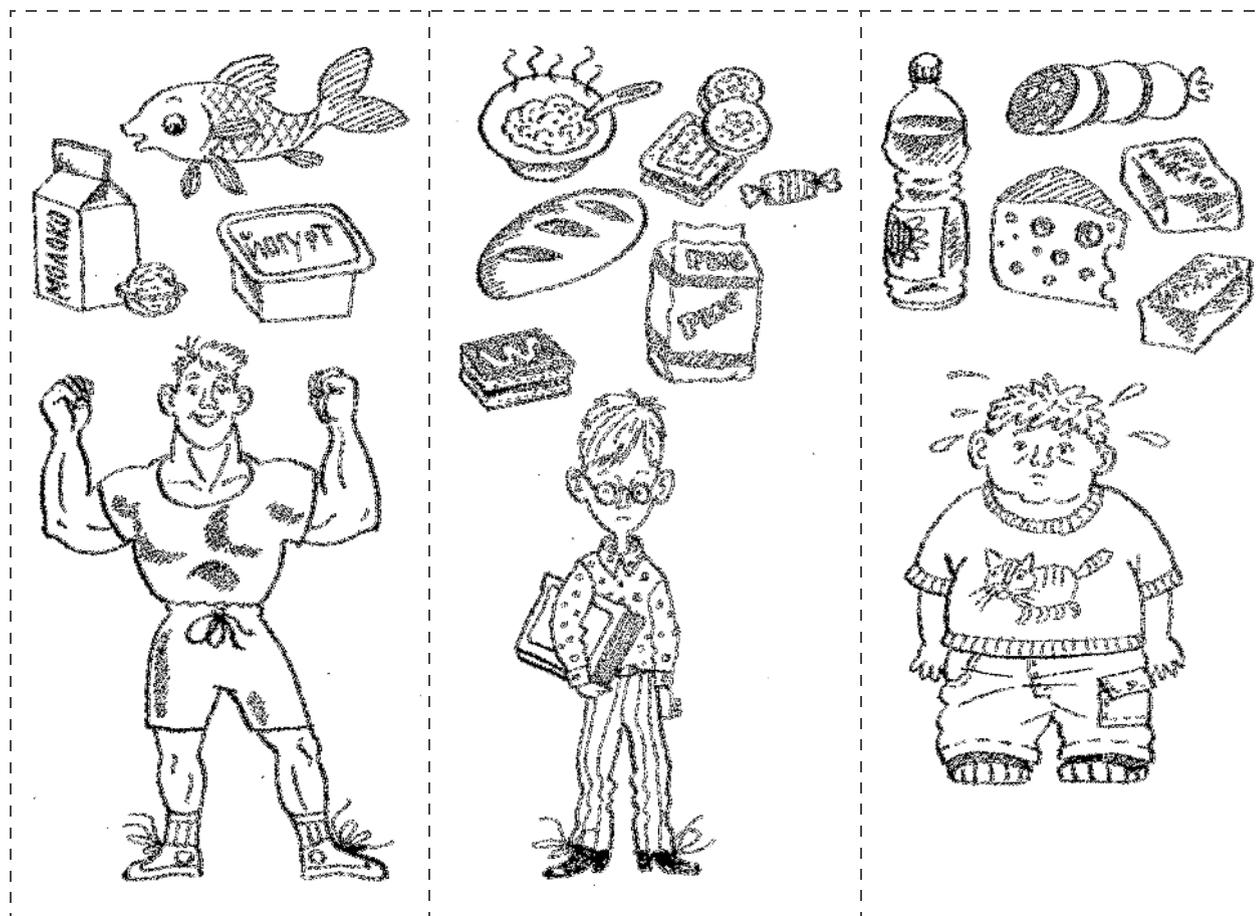


Рис. 2. Неправильное питание

4. Полноценная пища должна содержать **витамины**. Они выполняют важные функции по регулированию и нормализации обмена веществ в нашем организме. Заполните пропуски в таблице 1.

Витамины

Таблица 1

Название витамина	Значение для организма	Продукты, содержащие данный витамин
A	_____	Молочные продукты, яичный желток, рыбий жир и др.

Название витамина	Значение для организма	Продукты, содержащие данный витамин
С	_____	Апельсин, лимон, облепиха, сладкий перец, петрушка, укроп и др.
В	Положительно влияет на общее состояние организма	_____
Д	Участвует в минеральном обмене веществ в организме	_____

5. Заполните пропуски.

Пищу надо принимать _____ раз в день, она должна быть _____.

Л 6. Оцените свою работу над заданиями по теме «Основы рационального питания».

САМООЦЕНКА УЧАЩЕГОСЯ

ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ

Правила санитарии, гигиены и безопасной работы



Прежде чем приступить к приготовлению пищи, необходимо познакомиться с правилами санитарии, гигиены и безопасной работы на кухне и в школьной мастерской, а также строго соблюдать их.

Правила санитарии и гигиены

Требования к содержанию помещения и оборудования

1. Помещение кухни следует содержать в чистоте и порядке. Уборку кухни необходимо проводить влажным способом.
2. Посуду следует мыть сразу же после её использования.
3. Пищевые отходы нужно собирать в специальное ведро с крышкой (лучше, если оно будет открываться нажимом ноги на педаль).



Рис. 3. Перед работой моют руки с мылом



Рис. 4. Пищу готовят в фартуке, волосы убирают под косынку

Требования к лицам, приготавливающим пищу

1. Готовить пищу следует в сменной обуви.
2. Перед началом работы нужно тщательно вымыть руки с мылом (рис. 3).
3. Пищу готовят в специальной одежде — фартуке или халате (рис. 4).
4. Волосы необходимо убрать под косынку или шапочку.

Требования к процессу приготовления пищи

1. Использовать можно только свежие продукты.
2. Доски для разделки различных продуктов должны быть промаркированы.
3. Необходимо тщательно производить механическую и тепловую обработку продуктов.
4. Нельзя готовить пищу в посуде с повреждённой эмалью.

Требования к хранению пищевых продуктов

1. Нельзя хранить открытые консервы в жестяных банках.
2. Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, молоко, творог) следует хранить в холодильнике.
3. Продукты можно использовать строго до срока, указанного на упаковке.
4. Нельзя хранить продукты в посуде с повреждённой эмалью.

Правила безопасной работы с электрическими приборами

1. Перед работой необходимо проверить исправность соединительного шнура.
2. Нельзя пользоваться неисправными вилками и розетками.
3. Выдергивая вилку из розетки, нельзя держаться за шнур, браться следует только за корпус вилки и только сухими руками (рис. 5).
4. Нельзя прикасаться к оголённым проводам.
5. Если при прикосновении к корпусу электрического прибора ощущается лёгкое покалывание, следует выключить прибор и сообщить об этом учителю.
6. Нельзя оставлять включённый электроприбор без присмотра.
7. По окончании работы следует обязательно выключить электроприбор.

Правила безопасной работы с горячими жидкостями

1. Необходимо проверить, не сломаны ли ручки кастрюли, сковороды.
2. Наполняя жидкостью кастрюлю, следует не доливать до края 4—5 см.
3. Когда жидкость начинает закипать, необходимо уменьшить нагрев.
4. Снимать крышку с горячей посуды нужно от себя, используя прихватку (рис. 6).
5. Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты следует осторожно, чтобы не было брызг.
6. Нельзя использовать посуду с прогнувшимся дном.

1. Какие правила санитарии и гигиены следует выполнять на кухне?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

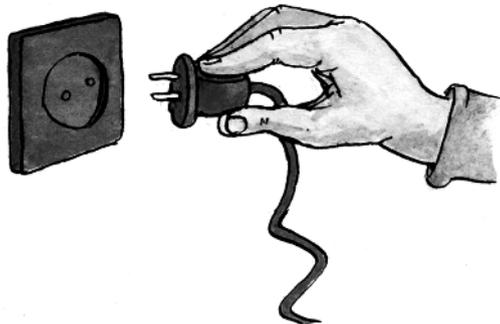


Рис. 5. Положение рук при выключении электроприбора



Рис. 6. Снятие крышки с кастрюли

2. Чего нельзя делать при хранении пищевых продуктов?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

3. Заполните пропуски в тексте.

Перед началом работы с электроприборами необходимо проверить исправность _____.

Включать и выключать электроприбор следует _____ руками, берясь за _____.

Нельзя оставлять электроприбор _____.

Снимая крышку с горячей посуды, следует поднимать её _____.

Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты нужно _____, избегая _____.

Несоблюдение правил безопасной работе на кухне может привести к _____.

Несоблюдение санитарно-гигиенических правил и требований при приготовлении пищи может привести к _____.

4. Укажите причины пищевых отравлений.

САМООЦЕНКА УЧАЩЕГОСЯ

ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ

Кухонная посуда

Безупречно чистая кухонная посуда — главное гигиеническое условие в процессе приготовления пищи.