

УДК 373.167.1:62
ББК 3я72
Т38

Авторы:

О. А. Кожина (с. 23—111, 123—125),
Е. Н. Кудакowa (с. 3—22, 118—122), С. Э. Маркуцкая (с. 112—117, 126—127)

Условные знаки:



— личностные качества;



— метапредметные результаты.

Технология : Обслуживающий труд. 8 кл. : рабочая тетрадь
Т38 к учебнику О. А. Кожинoй, Е. Н. Кудакoвой, С. Э. Маркуцкoй /
О. А. Кожина, Е. Н. Кудакoва, С. Э. Маркуцкая. — 4-е изд., стерео-
тип. — М. : Дрофа, 2020. — 128 с., 4 л. цв. вкл. — (Российский
учебник).

ISBN 978-5-358-23297-6

Пособие является частью переработанного учебно-методического комплекса и рекомендуется к использованию при работе с учебником О. А. Кожинoй, Е. Н. Кудакoвой, Н. Б. Рыковoй, Л. Э. Новикoвой, А. А. Карачева, С. Э. Маркуцкoй «Технология. Обслуживающий труд. 8 класс». Также оно может быть использовано при работе с другими учебниками. Рабочая тетрадь содержит большое количество заданий, карт контроля качества, 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, Кудакoва Елена Николаевна, Маркуцкая Софья Эдуардовна

ТЕХНОЛОГИЯ Обслуживающий труд

8 класс

Рабочая тетрадь

к учебнику О. А. Кожинoй, Е. Н. Кудакoвой, С. Э. Маркуцкoй

Зав. редакцией *О. А. Остахова*. Ответственный редактор *О. Е. Шишкова*
Художественный редактор *А. А. Шувалова*. Технический редактор *С. А. Толмачева*
Компьютерная верстка *Г. А. Фетисова*. Корректор *И. В. Андрианова*

Подписано к печати 21.06.19. Формат 60 × 90 ¹/₈.

Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 14,0 + 1,0 цв. вкл. Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная, дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.



росучебник.рф/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.rosuchebnik.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 росучебник.рф/метод

12+

ISBN 978-5-358-23297-6

© ООО «ДРОФА», 2015

Физиология питания



Питание — одна из важных составляющих здорового образа жизни человека, наряду с занятием физкультурой и спортом, правильным режимом труда, учёбы и отдыха.

Многие факторы влияют на наше здоровье и самочувствие: наследственность, окружающая среда, образ жизни, доступность и качество пищевых продуктов. Основное место принадлежит питанию.

1. Перечислите основные компоненты пищи: _____

2. Выберите правильный ответ и отметьте его под рисунком знаком «+». Какой продукт содержит идеальный по составу белок и аминокислоты?

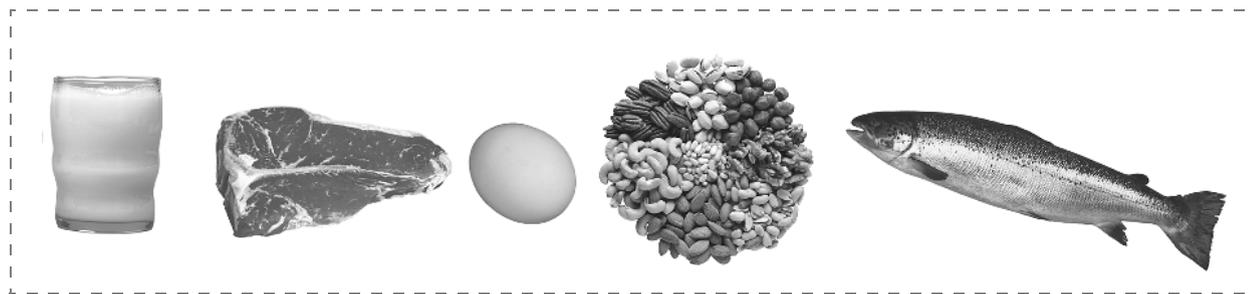


Рис. 1. Пищевые продукты

3. Организм человека должен получать все вещества, необходимые для его жизнедеятельности, и в достаточном количестве. Благодаря чему достигается это требование?

4. Верны ли утверждения? Обведите правильный ответ.

Должна ли энергетическая ценность пищевых продуктов и блюд соответствовать энергетическим затратам организма? ДА НЕТ

Должен ли химический состав пищевых продуктов соответствовать физиологическим потребностям организма? ДА НЕТ

Должна ли пища поступать в организм регулярно, в определённом режиме? ДА НЕТ



Только сбалансированная диета даст организму правильное питание. Но как убедиться, что ваша диета сбалансирована? Поможет в этом пирамида питания. Она была основана в результате исследований рациона питания, т. е. из каких питательных веществ он состоит и как правильно выбрать продукты для сохранения здоровья. Напишите питательные вещества, входящие в состав продуктов (рис. 2).

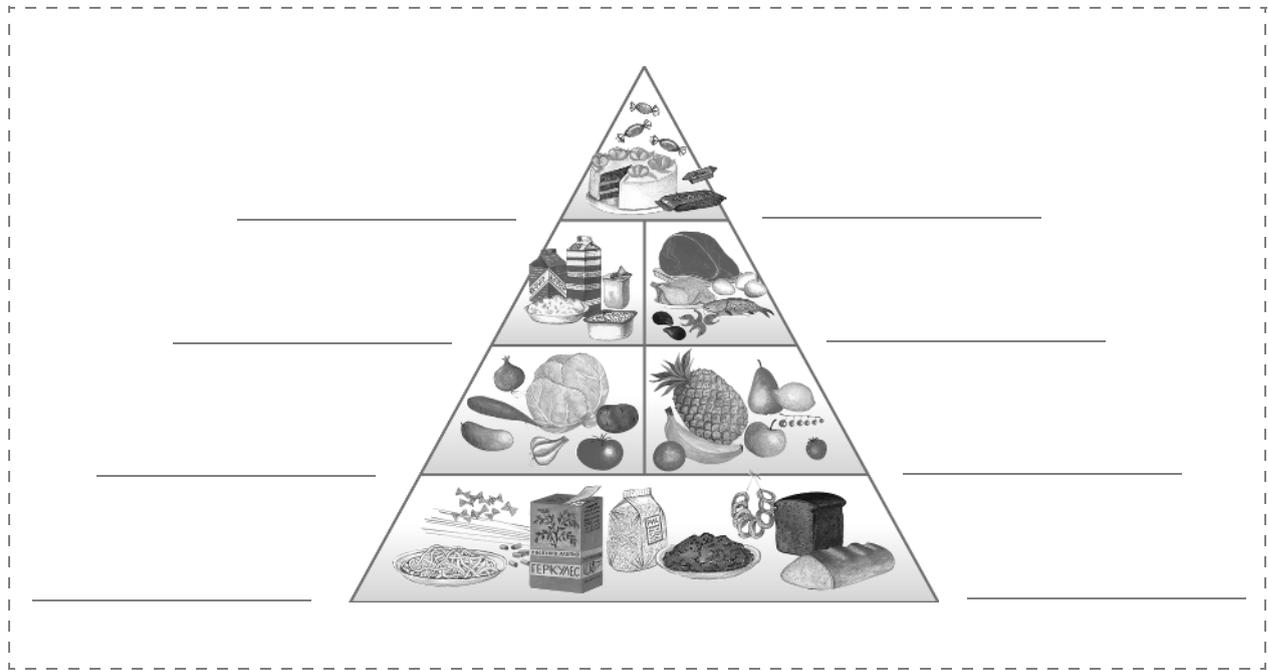


Рис. 2. Пирамида питания

5. Сколько групп пищевых продуктов представлено в пирамиде?

Почему вершину пирамиды занимают продукты, богатые сахаром и жирами?

Почему углеводная пища лежит в основании пирамиды?

6. Дайте определение.

Калорийность — это _____

Укажите единицу измерения калорийности: _____

Каковы коэффициенты калорийности:

белков _____; жиров _____; углеводов _____?

7. Учитывается ли время года при составлении меню? Обведите правильный ответ.

ДА НЕТ

8. Какие пищевые продукты или кулинарные блюда вы бы рекомендовали включить в рацион питания человека с пониженным содержанием гемоглобина в крови?

9. Перечислите пищевые продукты или кулинарные блюда, способствующие повышению иммунитета в зимнее время года:

10. Почему в рационе питания детей, подростков и пожилых людей обязательно должны присутствовать молочные продукты, рыба, морепродукты?

11. Перечислите номера блюд, которые можно отнести к блюдам диетического питания.

1. Картофельное пюре с мясной котлетой.
2. Гречневая каша с отварной рыбой.
3. Суп-пюре овощной с гренками.
4. Свинина тушёная с фасолью и томатами.
5. Яичница с ветчиной.
6. Шарлотка.
7. Омлет.
8. Морковные котлеты со сметаной.
9. Свекольник.
10. Салат «Оливье».
11. Макароны с сыром.
12. Пшённая каша с тыквой.
13. Винегрет (заправленный растительным маслом).
14. Рагу из овощей.
15. Котлеты куриные паровые.

Ответ: _____.

12. Какие блюда и напитки диетологи настоятельно рекомендуют исключить из рациона питания людей, склонных к полноте? Приведите примеры и обоснуйте свой ответ.

13. Перечислите преимущества раздельного питания:

Л 14. Оцените свою работу над заданиями по теме «Физиология питания».

САМООЦЕНКА УЧЕНИКА

ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ

М *Практическая работа. РАСЧЁТ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД*

Цель работы: совершенствовать умения работы со справочными таблицами, рассчитать калорийность блюда (по выбору).

Оборудование: калькулятор, таблица калорийности пищевых продуктов.

Задание 1

Пользуясь таблицей 1 калорийности пищевых продуктов, рассчитайте калорийность данного блюда.

Таблица 1

Калорийность пищевых продуктов

| Салат «Фруктовая фантазия» | | Белки | Жиры | Углево-ды | Белки | Жиры | Углево-ды |
|----------------------------|-------|-----------------------------|------|---------------|------------|---------|-----------|
| | | На 100 г (см. приложение 1) | | | | | |
| Персик | 100 г | | | | | | |
| Груша | 100 г | | | | | | |
| Лимон | 25 г | | | | | | |
| Сахар. пудра | 25 г | | | | | | |
| | | | | Итого: | × 4,1 = | × 9,3 = | × 4,1 = |
| | | | | | _____ ккал | | |

M *Практическая работа. СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПОДРОСТКА НА ОДИН ДЕНЬ*

Цель работы: научиться составлять меню для подростка на один день.

Оборудование: таблица калорийности пищевых продуктов (см. приложение 1), учебник, таблица примерного перечня продуктов на один день для подростка.

Задание

Составьте меню на один день.

| Приём пищи | Перечень блюд |
|----------------|---------------|
| Завтрак | |
| | |
| | |
| Второй завтрак | |
| | |
| | |
| Обед | |
| | |
| | |
| Полдник | |
| | |
| | |
| Ужин | |
| | |
| | |

САМООЦЕНКА УЧЕНИКА

ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ

Блюда из птицы

Блюда из домашней птицы на Руси считались одними из главных. Невозможно представить себе деревню без петухов и кур, без курятников и насестов. Разводили кур в первую очередь ради их вкусного нежирного мяса и яиц.

- М** 1. Какие виды птиц относятся к сельскохозяйственным (или домашним), а какие — к дичи? Рассмотрите рисунок 3 и заполните таблицу 3.



Курица



Тетерев



Индейка



Рябчик



Куропатка



Утка



Гусь



Цесарка



Глухарь

Рис. 3. Виды птиц и дичи

Виды птиц и дичи

| Сельскохозяйственная (или домашняя) птица | Дичь |
|--|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

2. Выберите правильный ответ.

Блюда из птицы являются основным источником:

А) белков; Б) жиров; В) углеводов.

Ответ: _____.

3. Проставьте последовательность выполнения механической кулинарной обработки сельскохозяйственной птицы.

- Опаливание;
- промывание;
- удаление головы, шеи и ножек;
- размораживание;
- потрошение.

Требования к качеству мяса птицы

Продолжите фразы:

- цвет кожи беловато-желтоватый или бледно-жёлтый, местами с розоватым оттенком;
- поверхность кожи _____;
- подкожный и внутренний жир белый, слегка желтоватый или жёлтый, без постороннего запаха;
- мышечная ткань _____;
- поверхность мышечной ткани слегка _____, но не липкая;
- запах специфический для каждого вида птицы;
- свежие тушки должны иметь клюв глянцевый, сухой, упругий, без запаха; слизистую оболочку ротовой полости — блестящую, бледно-розового цвета, незначительно увлажнённую, без запаха; глазное яблоко заполняет всю орбиту.

4. Верно ли утверждение?

Мясо дичи по сравнению с мясом сельскохозяйственной птицы имеет тёмную окраску и более плотную консистенцию.

А) Верно; Б) неверно.

Ответ: _____.

5. Используется ли мясо курицы (рис. 4) в диетическом питании? Обведите правильный ответ.

ДА НЕТ

Наибольшими диетическими свойствами обладает мясо:

А) грудки; Б) ножек; В) бёдер.

Ответ: _____.

6. Как вы думаете, какой способ тепловой обработки мяса курицы наиболее полезен для здоровья?

А) Жарка; Б) варка; В) тушение.

Ответ: _____.

7. Зависит ли выбор способа тепловой обработки птицы от её упитанности, возраста?

ДА НЕТ

8. Какую технологическую операцию необходимо выполнить с целой тушкой птицы для обеспечения её равномерного прожаривания?

Ответ: _____.



Рис. 4. Блюдо из птицы

М 9. Установите соответствие. Готовность мяса птицы определяют по соку, выделяющемуся из жарящихся тушек при проколе иглой наиболее толстых частей (рис. 5).

А) Если сок бесцветно-прозрачный, то:

Б) Если сок красновато-мутный, то:

1) птица сырая;

2) птица готова.

Ответ: А — _____; Б — _____.



Рис. 5. Определение готовности мяса птицы

САМООЦЕНКА УЧЕНИКА



ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ





С помощью специально разработанной санитарно-пищевой экспресс-лаборатории учебной (СПЭЛ-У), выпускаемой НПО «Крисмас+» (г. Санкт-Петербург), используя экспресс-тест, можно определить качество мяса птицы. Для этого вам необходимо выполнить лабораторно-практические работы.

М *Лабораторно-практическая работа. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВЕЖЕСТИ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ*

Цель работы: научиться определять качество мяса и субпродуктов.

Оборудование: поднос пластиковый, перчатки, пинцет, стеклянная палочка, коническая колба, штатив, пробирки, воронка лабораторная, пипетка-капельница, нож, тарелки.

Реактивы и материалы: индикаторная бумага «Рифан», перекись водорода, бумажный фильтр, мясо птицы (или субпродукты) для проведения исследования.

Порядок выполнения работы

1-й этап. **Приготовление водного экстракта мяса (фарша) и субпродуктов.**

1) 5 г (1 чайную ложку) измельчённого мяса (фарша) или субпродукта поместите в коническую колбу (рис. 6, а).

2) Добавьте в колбу 50 мл дистиллированной воды (рис. 6, б) и дайте настояться в течение 30 мин при периодическом перемешивании (рис. 6, в).

3) Профильтруйте через бумажный фильтр смесь в пробирку (рис. 6, г).

2-й этап. **Определение рН фильтрата мясного экстракта.**

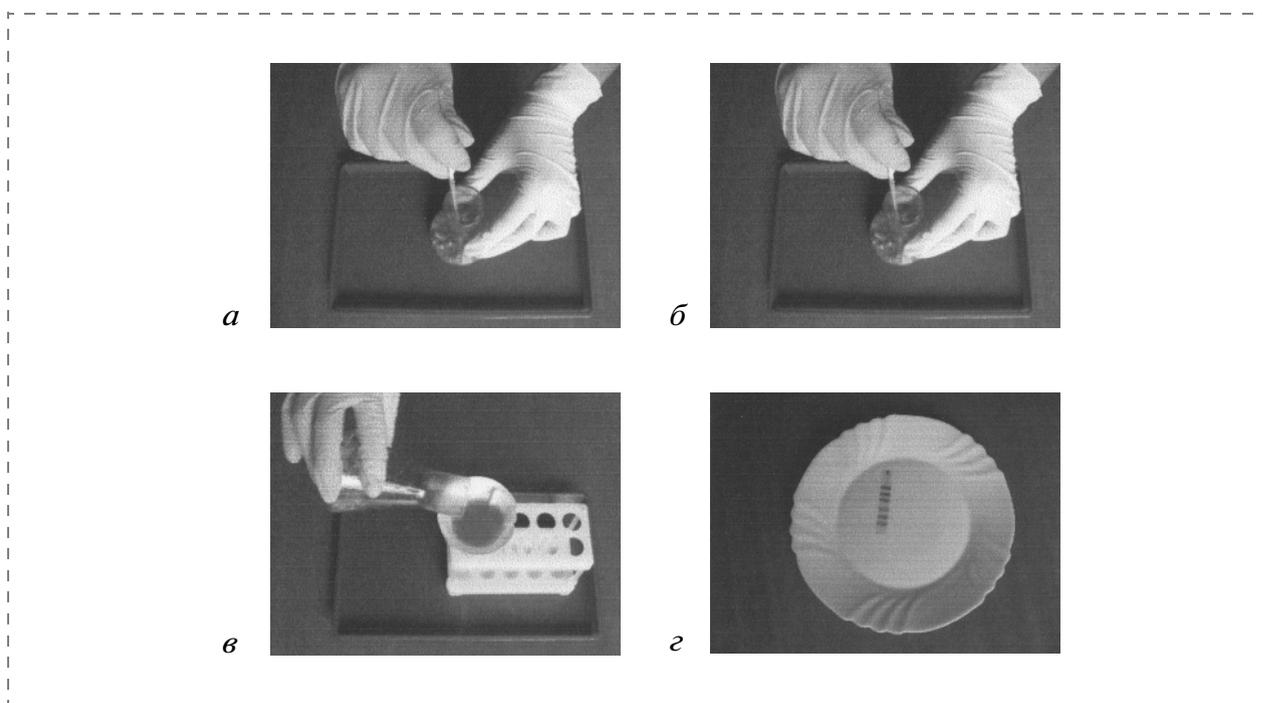


Рис. 6. Определение рН фильтрата мясного экстракта

1) Полоску индикаторной бумаги «Рифан» опустите пинцетом в фильтрат мясного экстракта так, чтобы все её цветные полоски были одинаково смочены жидкостью.

2) Через 10 с индикаторную полоску извлеките и сравните цвет средней полосы (без цифровых обозначений) с цветной шкалой, имеющей цифровые обозначения рН. Определите ближайшую по окраске полосу шкалы и соответствующее ей значение рН.

Если $pH > 6,5$, то мясо считается **недоброкачественным**, так как первичные продукты распада белков (аммиак и др.) превышают рН среды.

Результаты исследования запишите в таблице отчёта 4.

Таблица 4

| № образца | Название мяса или субпродукта | Результат исследования |
|-----------|-------------------------------|------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |

Вывод: _____

М *Лабораторно-практическая работа. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АММИАКА В ВОДНОМ ЭКСТРАКТЕ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ*

Цель работы: совершенствовать умения по определению качества мяса и субпродуктов.

Оборудование: поднос пластиковый, перчатки, пинцет, стеклянная палочка, коническая колба, штатив, пробирки, воронка лабораторная, пипетка-капельница, нож, тарелки.

Реактивы и материалы: реактив Несслера, дистиллированная вода, бумажный фильтр, мясо (или субпродукт) для проведения исследования.

Порядок выполнения работы

1-й этап. **Приготовление водного экстракта мяса (фарша) или субпродуктов** (см. лабораторную работу на с. 12).

2-й этап. **Определение аммиака в водном экстракте мяса и субпродуктов.**

1) В пробирку поместите 1 мл фильтрата мясного экстракта, добавьте 10 капель реактива Несслера (рис. 7, а).

2) Содержимое пробирки взболтайте. В течение 10—20 мин наблюдайте за изменением цвета.

Мясо считается **свежим**, если фильтрат экстракта приобретает зеленовато-жёлтый цвет с сохранением прозрачности или слегка мутнеет (рис. 7, б).



Рис. 7. Определение аммиака в водном экстракте мяса и субпродуктов

Мясо считается **сомнительной свежести**, если фильтрат экстракта приобретает интенсивно-жёлтый цвет и через 10—20 мин появляется заметное помутнение и образование незначительного осадка.

Мясо считается **несвежим**, если фильтрат экстракта приобретает жёлто-оранжевое окрашивание, образуются крупные хлопья, выпадающие в осадок.

Результаты исследования запишите в таблице отчёта 5.

Таблица 5

| № образца | Название мяса или субпродукта | Результат исследования |
|-----------|-------------------------------|------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |

Вывод: _____

САМООЦЕНКА УЧЕНИКА



ОЦЕНКА УЧИТЕЛЯ



Блюда национальной кухни

л 1. Блюдам какой национальной кухни вы отдаёте предпочтение?

л 2. Какие блюда вам больше всего нравятся?

л 3. Готовите ли вы их в домашних условиях?
