

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.



rosuchebnik.rf/metod

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 rosuchebnik.rf/metod

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?

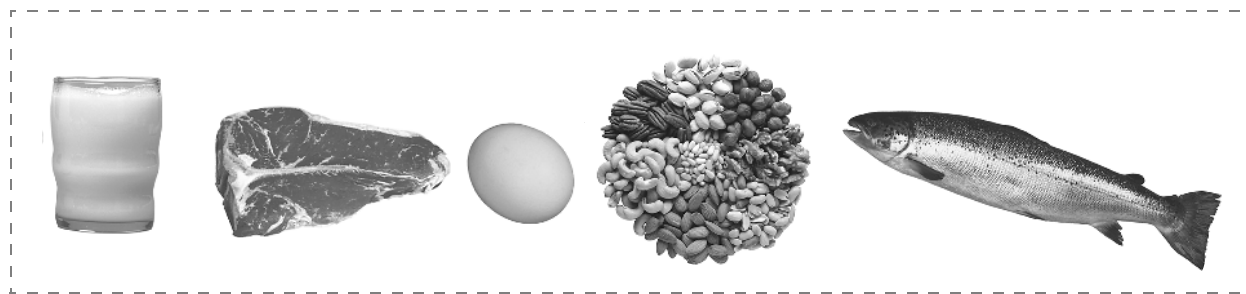


Рис. 1. Пищевые продукты

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).

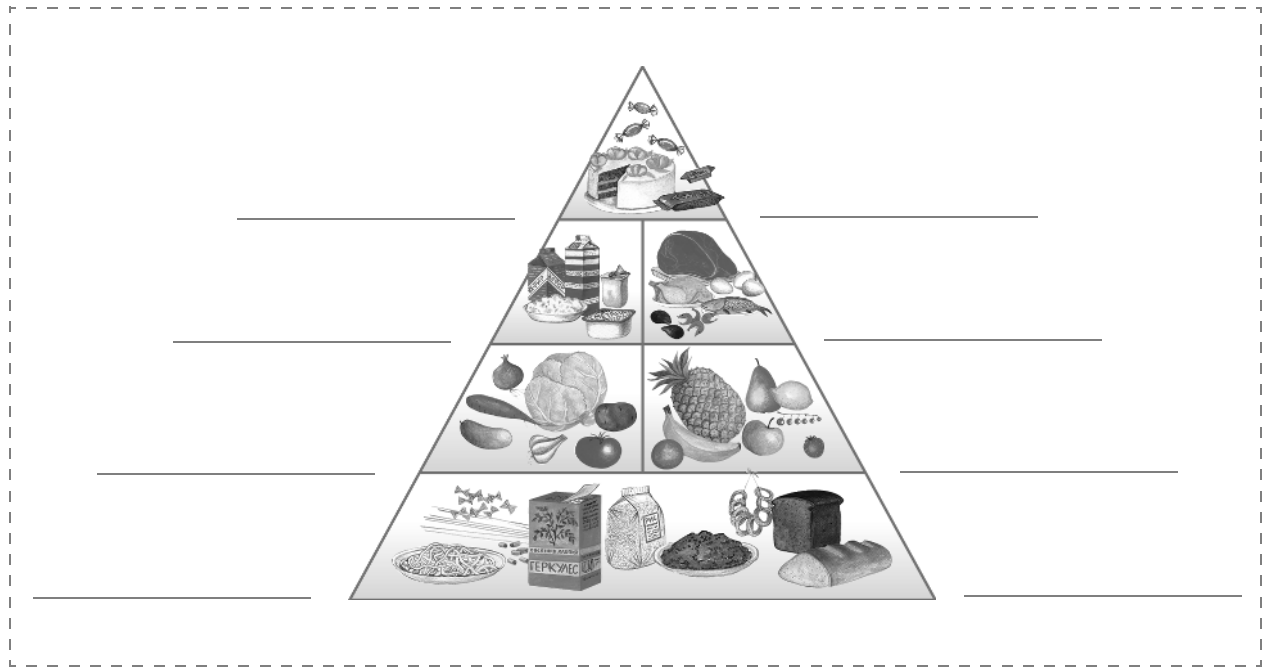


Рис. 2. Пирамида питания

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:	$\times 4,1 =$	$\times 9,3 =$	$\times 4,1 =$
							ккал

М *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 pH фильтрата мясного экстракта.**

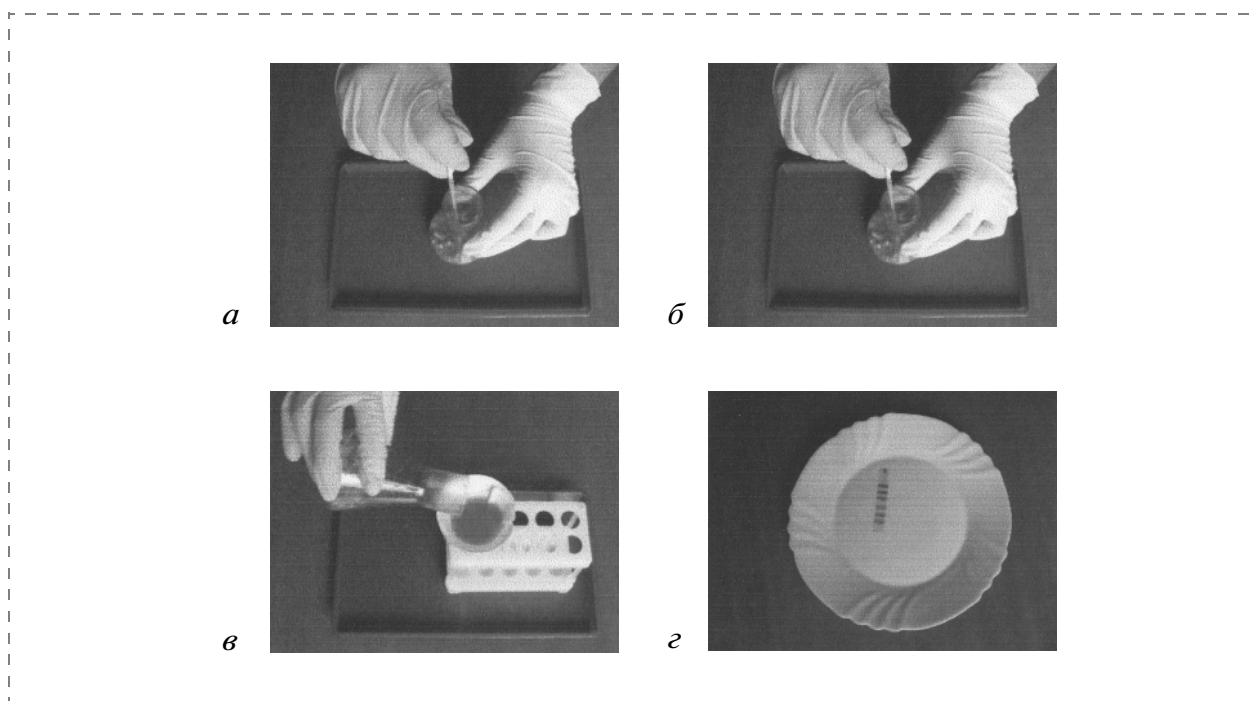


Рис. 6. Определение pH фильтрата мясного экстракта

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 pH. Определите ближайшую по окраске полосу шкалы и соответствующее ей значение pH.

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