



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały edukacyjne



BHP w kuchni

Zajęcia z przysposobienia do pracy
w szkole specjalnej przysposabiającej do pracy

Dorota Mróz



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole. Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną**”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa



Wsparcie autorki przez Zespół ds. tekstu łatwego
do czytania i zrozumienia:

Specjalistka ds. tekstu łatwego

Dorota Tomaszewska

Konsultacja i redakcja

Barbara Ewa Abramowska
Karolina Makowiecka

Konsultacja dostępności

Małgorzata Tyska

Projekt okładki i ilustracje

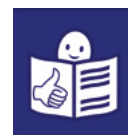
Elżbieta Grądział

Skład i łamanie

MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-18-5



Spis treści

Bezpieczeństwo i higiena pracy	4
Zasady BHP w kuchni	5
Przygotowywanie potraw	9
Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń elektrycznych	11
Ubranie podczas gotowania	13
Porządek w miejscu pracy	14

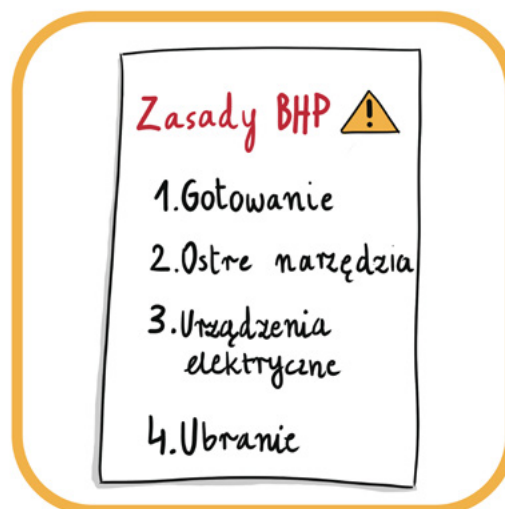


Bezpieczeństwo i higiena pracy

Bezpieczeństwo i higiena pracy w skrócie nazywa się **BHP** (czytaj behape).

BHP to zasady jak bezpiecznie i higienicznie wykonywać pracę.

Każda osoba, która robi posiłki musi dbać o bezpieczeństwo i higienę pracy.



Posiłki trzeba zawsze przygotowywać w czystym miejscu.

Powinny znajdować się tam sprzęty i przybory kuchenne. Na przykład:

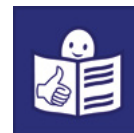
- czajnik
- garnki
- patelnie.



Najważniejsze zasady BHP mówią jak:

- bezpiecznie gotować
- używać ostrych narzędzi
- korzystać z urządzeń elektrycznych, takich jak czajnik, mikrofalówka
- odpowiednio ubrać się w pracy.





Zasady BHP w kuchni

Przed rozpoczęciem pracy w kuchni
dokładnie umyj ręce mydłem.
Wytrzyj ręce suchym ręcznikiem.

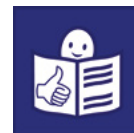


Założ fartuch ochronny.
Wtedy nie pobrudzisz swojego ubrania.

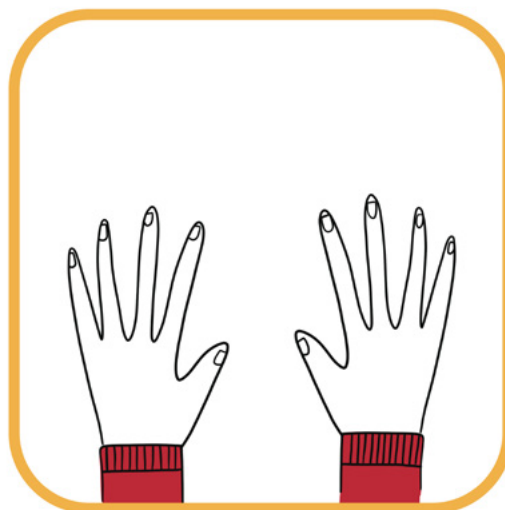


Założ na głowę czepek lub chustkę.
Wtedy włosy nie będą wpadać do jedzenia.





Przed pracą w kuchni obetnij paznokcie.
Nie maluj paznokci.

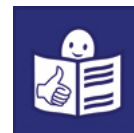


Zdejmij pierścionki i bransoletki.
Schowaj je do kieszeni.
Wtedy podczas pracy nie wpadną
do przygotowywanych potraw.



Podczas pracy w kuchni nie żuj gumy
i nie pal papierosów.
Papierosy można palić tylko
w wyznaczonych miejscach.





Zawsze używaj czystych naczyń
i urządzeń.

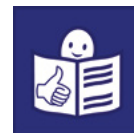


Bądź ostrożny podczas krojenia.
Wtedy się nie skaleczysz.



Używaj rękawic kuchennych,
żeby podnosić pokrywkę garnka.
Para jest bardzo gorąca.
Może cię poparzyć.





Gorące potrawy w garnkach przenoś tylko w rękawicach kuchennych.

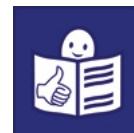


Ostrożnie wyjmuj ciasto lub pieczeń z piekarnika. Możesz się poparzyć. Najlepiej załóż rękawice.



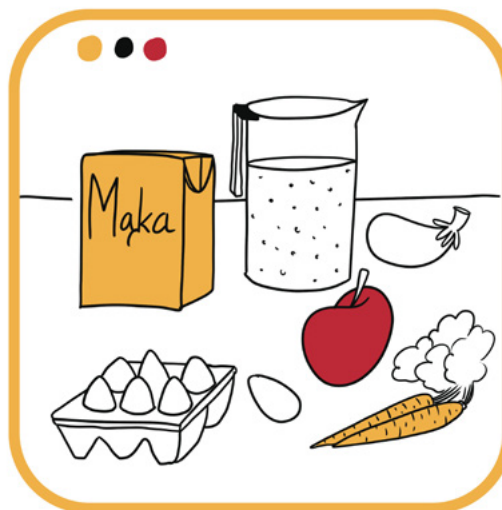
Myj ręce po każdej wizycie w toalecie. Pamiętaj o tym w czasie pracy w kuchni. Przestrzegasz w ten sposób zasad higieny.





Przygotowywanie potraw

Przed przygotowaniem potrawy
wytrzyj stół czystą ścierką.
Przygotuj potrzebne składniki.
Połóż składniki na czystym stole.



Bądź ostrożny kiedy:

- kroisz produkty nożem
- używasz miksera
- używasz tarki do warzyw.



Kiedy podnosisz ogrzane naczynia
używaj rękawic kuchennych.





Bądź ostrożny kiedy otwierasz gorący piekarnik.
Gorące powietrze może cię poparzyć.

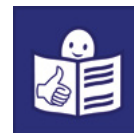


Kiedy gotujesz lub smażysz, cały czas pilnuj potraw. Mogą się przypalić.



Potrawy zawsze próbuj czystą łyżką.
Po użyciu odłóż ją do zlewu.
W ten sposób chronisz siebie i innych
przed wieloma chorobami.

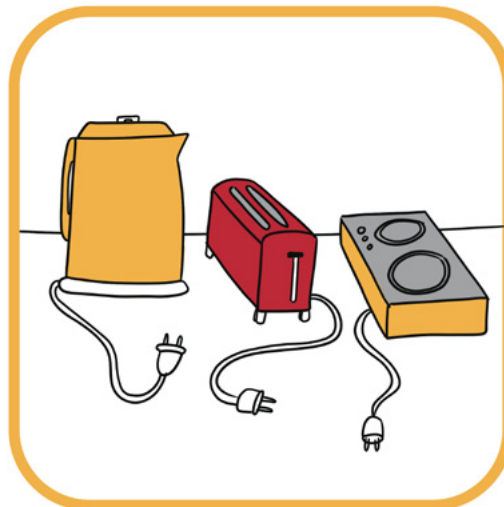




Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń elektrycznych

Urządzenia elektryczne to na przykład:

- czajnik
- opiekacz do grzanek czyli toster
- kuchenka.



Zasada 1

Zanim włączysz urządzenie, przeczytaj **instrukcję obsługi**.

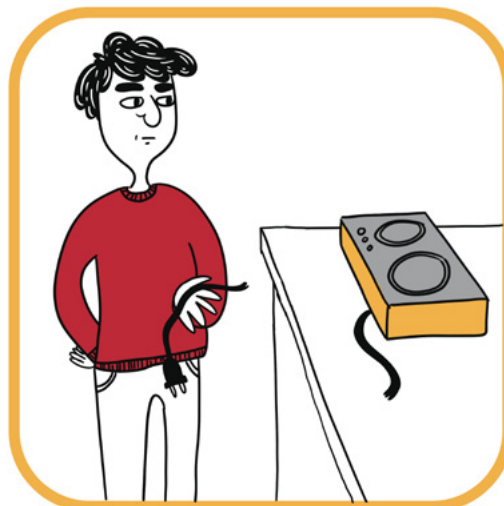
Możesz poprosić kogoś o pomoc.

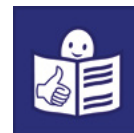
Instrukcja obsługi to opis kolejnych czynności jak bezpiecznie używać urządzenia.



Zasada 2

Sprawdź czy kabel i wtyczka nie są uszkodzone. Na przykład przerwane lub przypalone.





Zasada 3

Ostrożnie włóż wtyczkę do gniazdka.
Powinieneś mieć suche ręce.

Nie dotykaj mokrymi rękami urządzeń elektrycznych!

Możesz zostać porażony prądem.



Zasada 4

Po zakończeniu pracy wyłącz urządzenie.
Wyjmij wtyczkę z gniazdka.
Nigdy nie ciągnij za kabel.



Zasada 5

Nie opuszczaj miejsca pracy bez zgody nauczyciela.





Ubranie podczas gotowania

Podczas pracy w kuchni załóż odzież ochronną.
Na przykład fartuch kuchenny.
Dzięki temu twoje ubranie będzie czyste.
Nie poparzysz się.

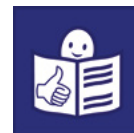


Założ na głowę czepek lub chustkę.
Czepek chroni przed wypadnięciem
włosów do gotowanego jedzenia.



Podczas gotowania używaj
rękawic ochronnych.
Wtedy się nie poparzysz.
Ostrożnie otwieraj gorący piekarnik.





Na czas pracy w kuchni załóż buty z podeszwą antypoślizgową. Dzięki temu nie poślizgniesz się i nie przewrócisz.



Porządek w miejscu pracy

Porządek w miejscu pracy to jedna z najważniejszych spraw w kuchni. W czystym miejscu pracuje się bezpiecznie i higienicznie. Potrawy przygotowane w czystej kuchni nikomu nie zaszkodzą.



Po skończonej pracy posprzątaj miejsce pracy. Wyrzuć resztki jedzenia.





Resztki jedzenia i inne śmieci wrzucaj do odpowiednich pojemników. Kiedy segregujesz śmieci, dbasz o środowisko.



Brudne naczynia wstaw do zmywarki lub umyj ręcznie. Do mycia naczyń używaj gąbki i płynu.



Zmyj czystą ściereczką lub gąbką:

- zlew
- blaty kuchenne
- stół, na którym pracowałeś.





Zamieć podłogę a potem ją umyj.
Ważne, żeby po skończonej pracy
w kuchni był porządek.

