

Приготовление блюд из сырых овощей.



Урок по технологии
5 класс



Цель:

**Ознакомить учащихся с
ролью овощей в питании человека,
с классификацией овощей.**



Задачи:

- **Познакомить с классификацией витаминов и их ролью в обмене веществ, научить сохранять витамины при кулинарной обработке**
- **Формирование навыков первичной обработки овощей и приготовление блюд из овощей**
- **Воспитание аккуратности и опрятности в работе.**



Этапы урока:

- **Этап подготовки учащихся к усвоению нового материала**
- **Знакомство с новым материалом**
- **Практическая работа учащихся**
- **Тестирование**
- **Заключительный**



Физиология питания

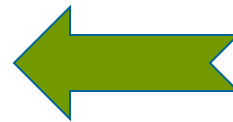
- **Питание-процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей**
- **По способности к растворению витамины разделяют на водорастворимые – С, группы В, РР. К жирорастворимым – А, Д, Е, К,**



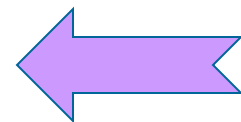
Группы овощей:

- Корнеплоды- свёкла, морковь, редис, репа
- Клубнеплоды- картофель, батат
- Капустные- белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби, пекинская
- Плодовые – огурцы, тыква, кабачки, томаты, перец
- Листовые- салат, шпинат, щавель
 - Луковичные- лук репчатый, -порей, батун, чеснок
 - Бобовые- горох, фасоль, соя, бобы

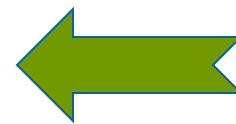
Корнеплоды



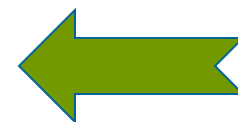
Клубнеплоды



Капустные



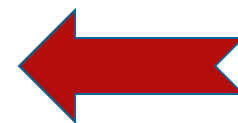
Плодовые



Листовые



Луковичные



Первичная обработка овощей:

- **Переборка (удаление загнивших и несъедобных частей);**
- **Сортировка (по размерам);**
- **Мытьё;**
- **Чистка (от кожуры);**
- **Промывание;**
- **Нарезка.**



Способы нарезки овощей:

- Соломкой
- Брусочками
- Кубиками
- Ломтиками
- Кружочками
- Шашками
- Полукольцами

