

# Учебный кейс по технологии

## Раздел «Кулинария»

Тема: «Влияние постной пищи  
на здоровье человека»

Кейс-метод - это самостоятельная работа учащихся на основе модульной технологии обучения

**Кейс-** это пакет учебного элемента с реальной конкретной задачей, которую учащиеся должны решить самостоятельно- проводя исследования, изучая дополнительную информацию по данной теме и выполнив практическую работу.

# Цель учебного кейса:

Изучив предложенный кейс, Вы узнаете:

- Что такое пост;
- Какие продукты разрешено употреблять в пост;
- Рецепты постной выпечки;
- Научитесь замешивать пресное тесто и выпекать постные изделия;
- Сформируете правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

# Проблемный вопрос:

Постная пища. Вред или польза?

# Продукты, употребляемые в пост:

- Даже во время строгого поста пища должна быть разнообразной, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами, минералами, белками, углеводами, и аминокислотами.

Кроме многочисленных круп в дело идут домашние заготовки:

- квашеные и соленые грибы
- компоты и варенья

Максимум питательной ценности у корнеплодов:

- картофеля
- свёклы
- моркови
- редьки
- тыквы
- капусты
- Бобовые и орехи могут заменить мясо
- Грибы повысят устойчивость организма
- Ржаной хлеб обеспечит поступление в организм витаминов группы В
- Несколько раз в неделю можно позволить себе рыбные блюда и морепродукты
- Полезны фрукты, овощи, растительное масло.

# Влияние постной пищи на здоровье человека

Пост для православного верующего человека- это телесное и духовное воздержание и совершенствование, искренняя молитва и добрые дела. У постов есть ещё одна важная задача- поддержание здоровья. Ведь постная пища для человека- это оздоровительная диета. Во время поста нельзя употреблять продукты животного происхождения, именно они зашлаковывают организм. Разрешены полезные продукты растительного происхождения. Пост помогает людям обрести духовное равновесие и поправить здоровье.

# Рецепты постной выпечки

## Печенье постное

- 6 стаканов муки,
- 2 стакана крахмала,
- 1 - 1 1/2 стакана,
- растительного масла,
- 1 ч. ложка соды,
- соль и лимонная кислота,
- 1 1/2 стакана воды,
- 2 стакана сахара.
- Муку растереть с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы. Соду погасить лимонной кислотой или уксусом, добавить немного соли и ввести в тесто, размешать, добавить воду, сахар. Тесто не должно быть крутым. Раскатать, нарезать, придать форму, выпекать 15 минут.



# Булочки с капустой

- 3 стакана пшеничной муки,
- 1 стакан воды,
- 30 г. дрожжей,
- 1/2 ч. ложки соли,
- 2 стакана рубленой белокочанной капусты
- 1 ст. ложка сахара,
- 3 ст. ложки растительного масла.
- В подогретую воду (температура 35-40 градусов) добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. Капусту шинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, и хорошенько перемешать. Поставить тесто для брожения в теплое место на 25-30 минут. Сформировать булочки, уложить их на сухой противень, пусть постоят еще минут 20, выпекать 20-25 при температуре 200-220 градусов. Горячие булочки смазать растительным маслом.



# Техника безопасности при кулинарных работах

- Перед включением кухонной электроплиты убедиться в наличии и исправности защитного заземления её корпуса и встать на диэлектрический коврик. Перед включением настольной электроплиты в сеть проверить исправность шнура питания и вилки, установить плитку на огнеупорную подставку. Не пользоваться электроплитой с открытой спиралью.
- Для приготовления пищи пользоваться только эмалированной посудой. Запрещается пользоваться пластмассовой посудой.
- Соблюдать осторожность при чистке овощей.
- Хлеб, гастрономические изделия, овощи и другие продукты нарезать хорошо наточенными ножами на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания: пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвий ножа. Сырые и вареные овощи, мясо, рыбу, хлеб нарезать на разделочных досках в соответствии с их маркировкой.
- При работе с мясорубкой мясо и другие продукты проталкивать в мясорубку не руками, а специальным деревянным пестиком.
- Соблюдать осторожность при работе с ручными тёрками, надёжно удерживать обрабатываемые продукты, не обрабатывать мелкие части.

# Кейс- задания

- **Кейс- задание №1**

- Исследуйте влияние постной пищи на здоровье человека



- **Кейс- задание №2**

- Найдите или составьте рецепт постной выпечки и приготовьте самостоятельно это блюдо



- **Кейс- задание №3**

- Оформите рецепт и поделитесь им с друзьями и знакомыми

# Глоссарий основных понятий и терминов

- **Мука́** — продукт питания, получаемый в результате перемалывания зёрен различных культур. Имеет консистенцию порошка. Мука может изготавливаться из таких сортов хлебных зерновых культур как пшеница, рожь, гречка, овёс, ячмень, просо, кукуруза и рис. Основную массу муки вырабатывают из пшеницы. Является необходимой составляющей при изготовлении хлеба.
- **Выпечка** — общее понятие для продуктов питания из зерна и его производных, которые готовят запеканием. В выпечке выделяются хлебные изделия, мелкоштучные хлебобулочные изделия и кондитерские изделия. Отдельно выделяется группа хлебобулочных изделий длительного хранения с низким содержанием влаги.
- Мелкоштучные хлебобулочные изделия включают в себя выпечку преимущественно из хлебного теста весом до 250 грамм. Это булочки, рогалики, круассаны.
- Кондитерские изделия выполняются из других видов теста, преимущественно с добавлением жиров и сахара. Сюда также относятся и несладкие изделия с длительным сроком хранения (галеты, крекеры, солёные палочки). Классическими видами кондитерских изделий являются печенье, пироги и торты

# Контроль усвоения учебного материала

- **Тест**
- Найдите в правой колонке определения, соответствующие понятиям левой колонки.
- 
- А. Культура питания
- Б. Норма питания
- В. Режим питания
- Г. Калорий
- Грамотность рациона
- Количество ингредиентов питания, удовлетворяющее суточную потребность организма.
- Количество калорий, содержащихся в тех или иных продуктах питания.
- Умеренность в еде, разнообразии пищи, сбалансированном рационе, экономическом расчете.
- Установленный во времени, структуре, объемах и калорийности порядок принятия разнообразной пищи.

# Библиография

- Ермакова, В. И. Основы кулинарии: учеб. пособие для учащихся 8–11 кл. средней школы / В. И. Ермакова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
- Барановский, В. А. Повар-технолог / В. А. Барановский. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 416 с.
- Столярова, С. И., Обслуживающий труд: учеб. пособие для учащихся 7–8 кл. / С. И. Столярова, Л. В. Домненкова. – М.: Просвещение, 1985. – 224 с., ил.
- Симоненко, В. Д. Технология: учебник для учащихся 7 кл. общеобразовательных учреждений (вариант для девочек) / В. Д. Симоненко и др. – М.: Вентана-Граф, 2004. – 240 с., ил.
- <http://www.shkola.edu.ru/>
- <http://www.School-collection.edu.ru/>

# Приложение

- Хлеб дольше сохранится, если его держать в полиэтиленовом пакете в холодильнике, но белый хлеб надо хранить отдельно от черного.
- Черствый хлеб незаменим при приготовлении хлебного кваса, но его надо хорошо поджарить в духовке, тогда квас приобретет красивый цвет.
- Чтобы в муке и рисе не заводились жуки, надо положить сверху 2-3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы верхние покровы долек не были повреждены, так как чеснок от этого портится.
- Некачественное постное масло и плохо осветленное можно сделать более прозрачным, если его сильно подсолить и дать отстояться.