

Понятие о пищевой ценности овощей. Салаты.

5 класс

Учитель технологии ГБОУ СОШ № 201
Ткач Л.А.

Цель:

- Знакомство с пищевой ценностью овощей и их значении в питании человека;
- Создание условий для выполнения самостоятельной деятельности;

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомить с разнообразием видов овощей и их пищевой ценностью;
- Дать информацию о влиянии экологии на качество овощей;

Развивающие:

- Развивать у учащихся умение выделять главное, существенное в изучаемом материале.
- Расширять кругозор, внимание, память.

Воспитательные:

- Воспитывать аккуратность, самостоятельность, усидчивость, целеустремленность, навыки взаимодействия в коллективе.

Ход урока

1 этап: Организация к учебной деятельности.

2 этап: Мотивация и актуализация знаний учащихся.

3 этап. Введение новых знаний

4 этап. Первичное закрепление нового материала

5 этап. Применение знаний на практике.

6 этап. Дегустация готовых блюд.

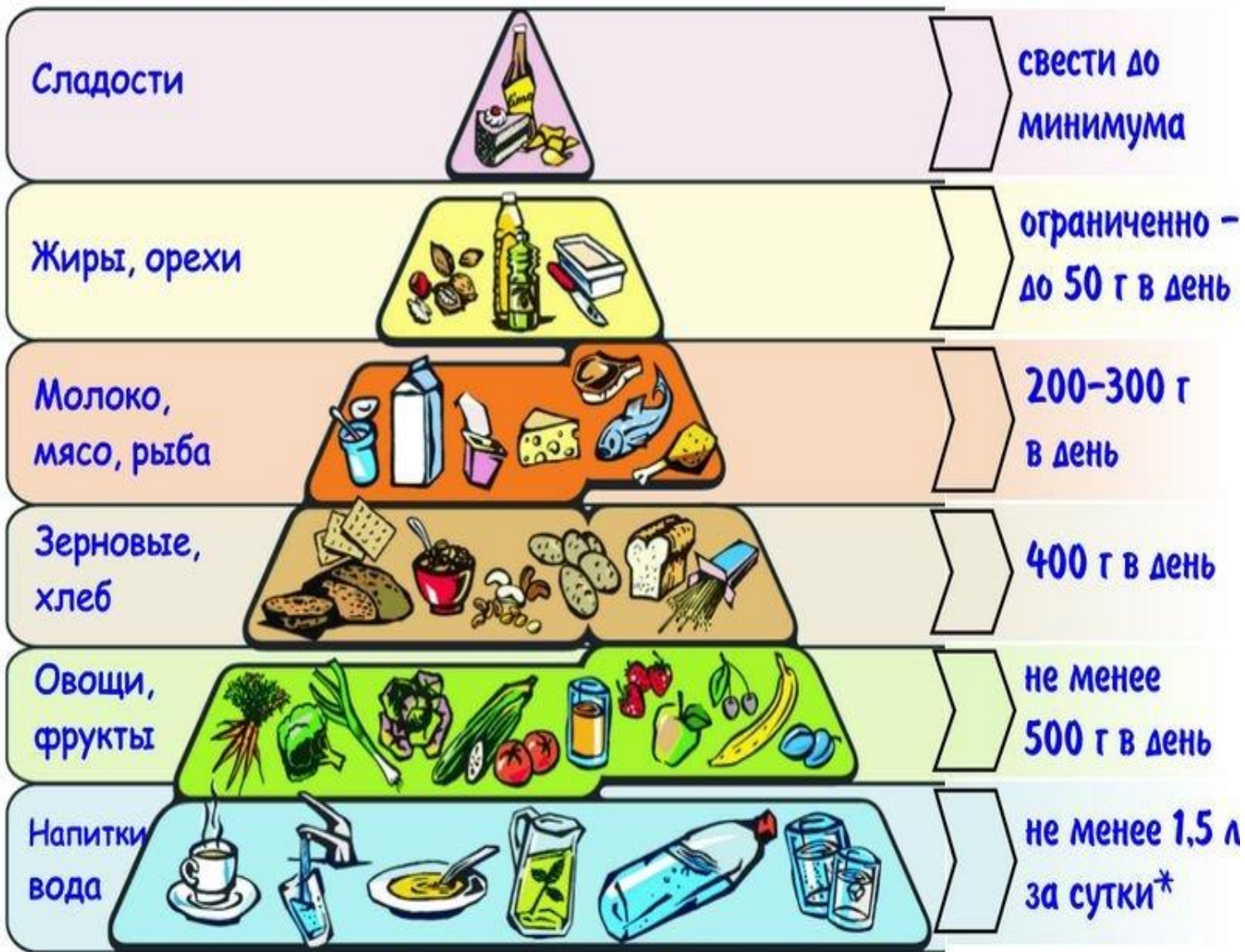
7 этап. Рефлексия.

8 этап. Домашнее задание.

2 этап: Мотивация и актуализация знаний учащихся. Решить кроссворд.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Пирамида Вашего здорового питания!



3 этап. Введение новых знаний

ОВОЩИ - огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу; незаменимые продукты питания.

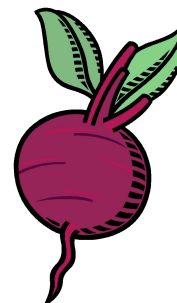
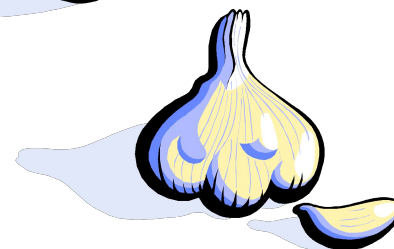
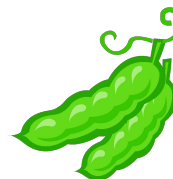
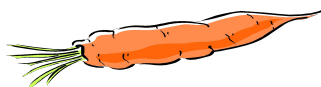
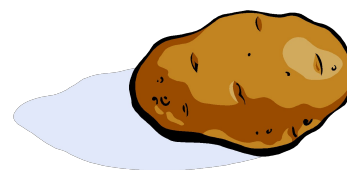
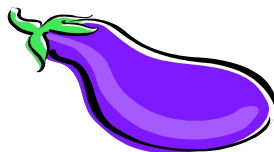
Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.



Основные группы овощей

- КОРНЕПЛОДЫ (?)
- КЛУБНЕПЛОДЫ (?)
- ЛИСТОВЫЕ (?)
- ТЫКВЕННЫЕ (?)
- БОБОВЫЕ (?)
- ПАСЛЕНОВЫЕ(?)
- ЛУКОВИЧНЫЕ (?)
- ПРЯНОСТИ(?)



Хранение

Чтобы сохранить витамины следует:

- ❖ **Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.**
- ❖ **Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.**
- ❖ **Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте.**
- ❖ **Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.**



Блюда из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- закуски – салаты, винегреты;
- первые блюда – овощные супы, свекольник, окрошка;
- вторые блюда – картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.

Из овощей приготавливают соки.

Овощи варят, тушат, запекают, жарят.



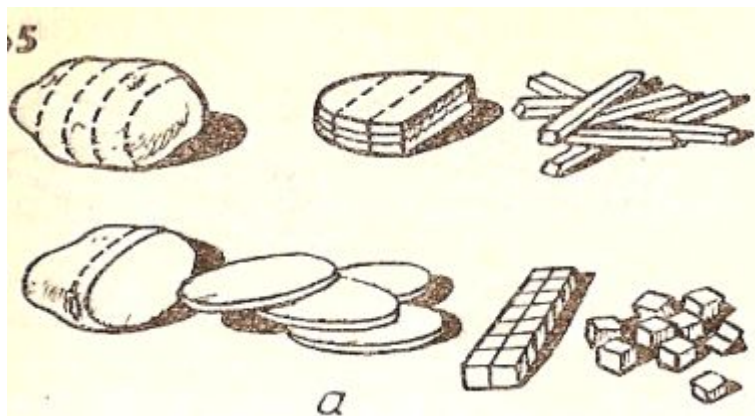
Первичная обработка овощей

В процессе первичной обработки овощи:

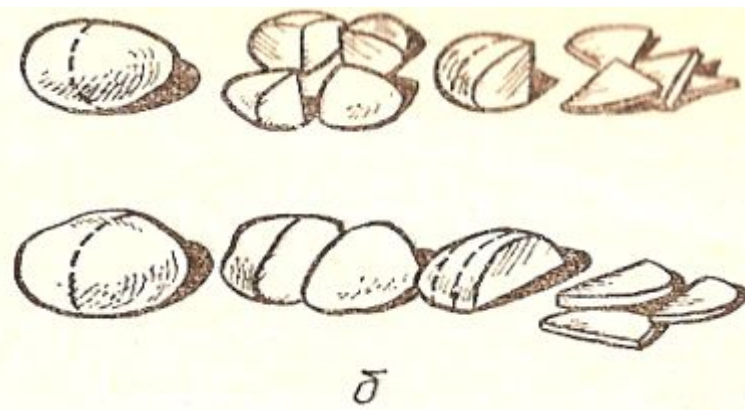
- перебирают (удаляют загнившие и несъедобные части)
- сортируют (по размерам)
- моют
- чистят (очищают от кожуры)
- промывают
- измельчают (нарезают шинкуют и т. д.)



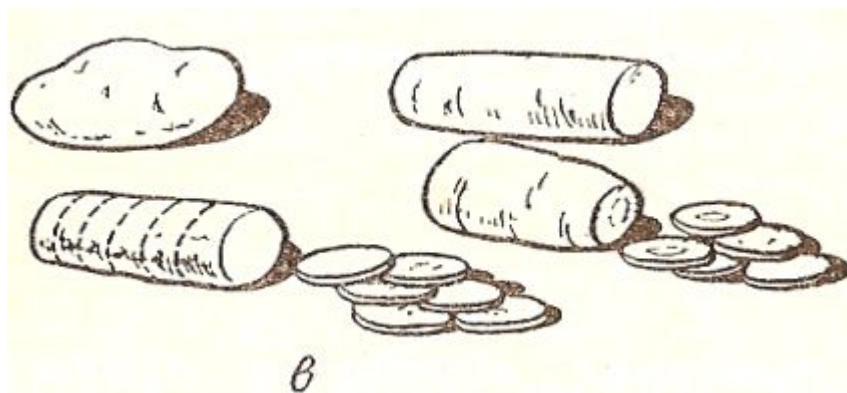
Формы нарезки овощей (1)



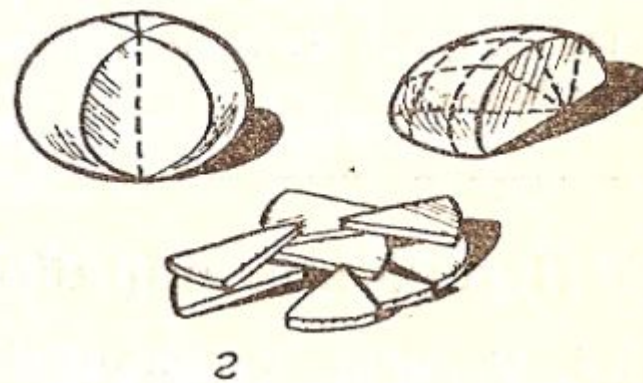
Брусочки, соломка,



ЛОМТИКИ

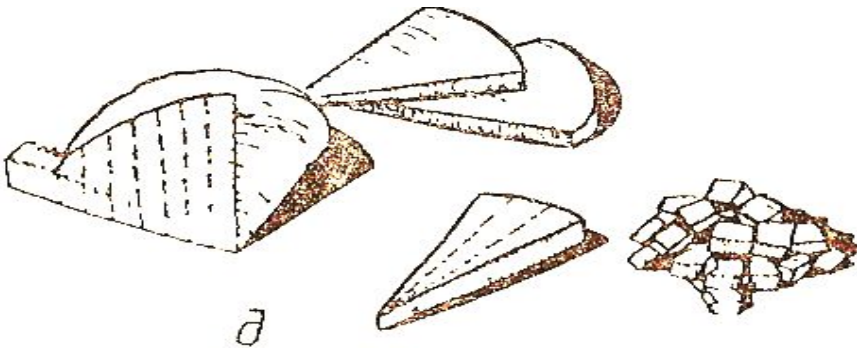
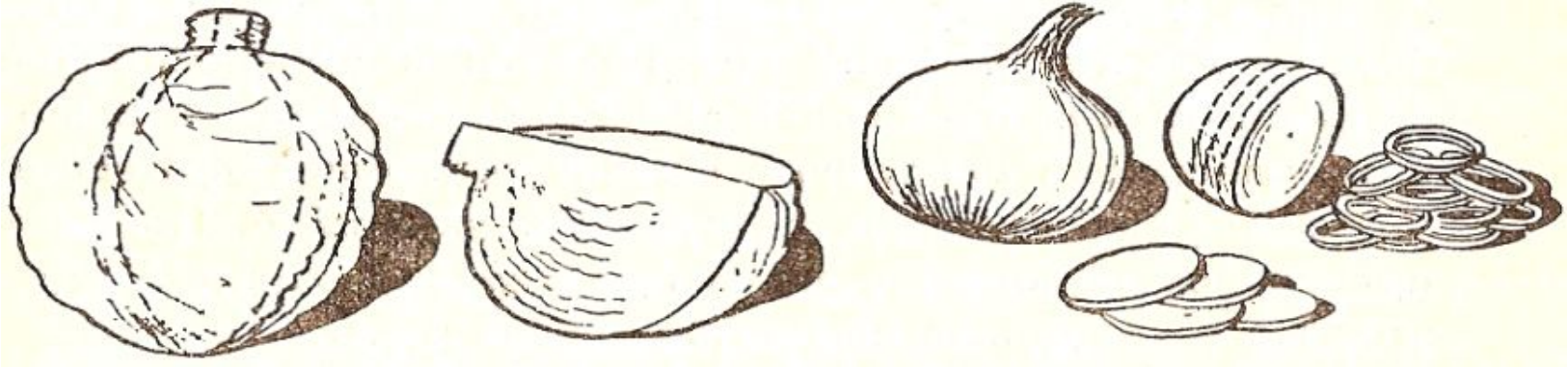


кружочки

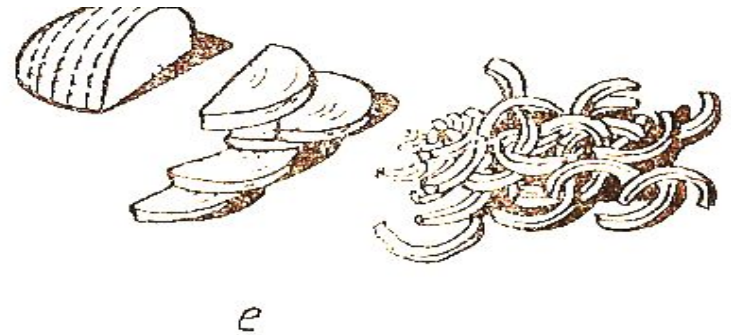


ДОЛЬКИ

Форма нарезки овощей (2)



квадратики



Кольца и полукольца

Тепловая обработка

```
graph TD; A[Тепловая обработка] --- B[Варка]; A --- C[Жаренье]; A --- D[Тушение]; A --- E[Запекание]; A --- F[Припускание];
```

Варка

Жаренье

Тушение

Запекание

Припускание

4 этап. Первичное закрепление нового материала

Продолжить фразу:

- «Я не знал, что.....»
- «Я понял, что.....»
- «Теперь я смогу.....»



Технология приготовления салатов

1. Первичная обработка овощей.
2. Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одинаковой формы.
3. Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.
4. Выложить в салатницу и украсить.

Правила приготовления салатов

- Салаты из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
- Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.
- Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
- Заправляют и оформляют салаты перед подачей на стол.
- Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.
- Срок хранения в холодильнике не заправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.

Требования к качеству и оформлению готовых блюд

- Вареные продукты должны сохранять форму после нарезки.
- Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.
- Цвет и запах блюд – свойства свежие продукты, из которых они приготовлены.
- Оформление должно быть эстетичным. Украшать блюда нужно непосредственно перед подачей, чтобы продукты не потеряли внешний вид.

Оформление салата



Украшения из редиса



Украшения из огурцов



«Розы» из овощей

5 этап. Применение знаний на практике.

Практическая работа «Приготовление салата»

6 этап. Дегустация готовых блюд.

7 этап. Рефлексия. Оценить свою работу по алгоритму.

Алгоритм самооценки

- Что нужно было сделать? Какая была цель?**
- Удалось получить результат?**
- Справились полностью или с незначительной ошибкой?**
- Справились полностью самостоятельно или с небольшой помощью?**
- Какую Вы ставите себе отметку?**

8 этап. Домашнее задание.