

Технология.
Элективный курс
9 класс
«Разговор о правильном
питании»

Выполнил: учитель
технологии
МБОУ «СОШ №5 п.
Тавричанка
Надеждинского района»
Приморского края
Ушкова Любовь Алексеевна

Тема: «Каждый овощ знает свои полезные свойства»

Цель занятия: Закрепить на практике ваши знания о

полезных свойствах наиболее распространенных овощей.

Провести

конкурс – соревнование «Самый оригинальный овощной салат»

Ход урока:

- 1) На прошлом занятии мы беседовали о полезных свойствах овощей. Сегодня мы закрепим полученные вами знания в ходе проведения конкурса – соревнования «Самый оригинальный овощной салат».
- 2) Задания: Разделиться на две бригады. Каждая бригада будет готовить свой салат. По ходу этого соревнования бригады представят свою оригинальную овощную композицию.

1 бригада – «Салат здоровье».

1. Огурцы. Учащийся: В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием.
2. Лук репчатый. Учащийся: Лук репчатый содержит различные сахара, ферменты, соли кальция и фосфора, лимонную и яблочную кислоты, витамины А, группы В, С, РР, эфирное масло. Свежий лук усиливает аппетит, выделение пищеварительных соков. Лук, жаренных на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.



2 бригада – «Салат витаминный».

1. Помидор. Учащийся: Помидоры богаты витаминами (каротином, РР и группы В) ферментами, аминокислотами, минеральными веществами. Томаты в свежем виде источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

2. Перец сладкий. Учащийся: Перец сладкий – содержит в своем составе витамина С не меньше, чем черная смородина или лимоны. Эфирные масла, содержащиеся в перце, улучшают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи. Содержит много фруктозы, глюкозы, полезных органических кислот и минеральных солей.



ло. У
исло
вход.



е масл
атов
т зап



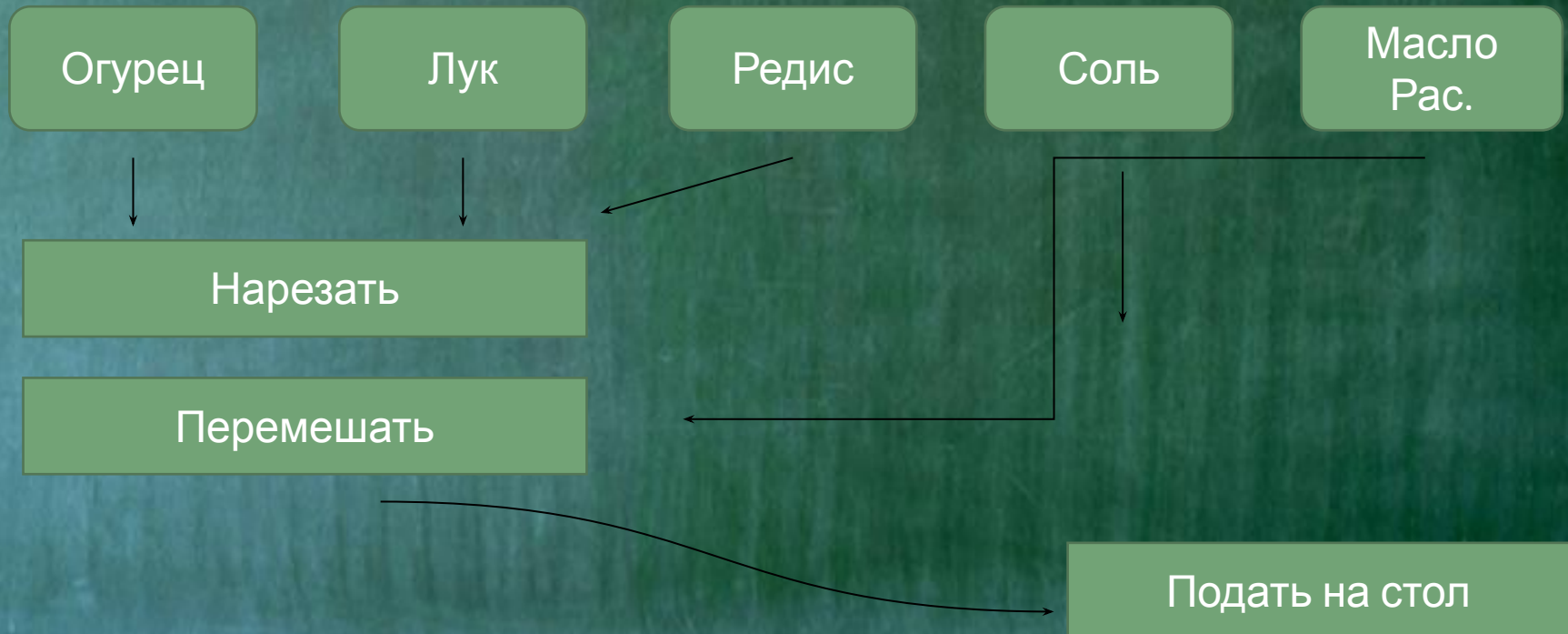
и
т

4. Представление салатов

1 бригада - «Салат здоровье».

В каждом грамме «Здоровья» витаминов целый ряд. Огурцы, редис и лук составляют наш салат. Добавляем соль по вкусу. Масла ложки две нальем, овощной салат «Здоровье» на обед мы подаем.

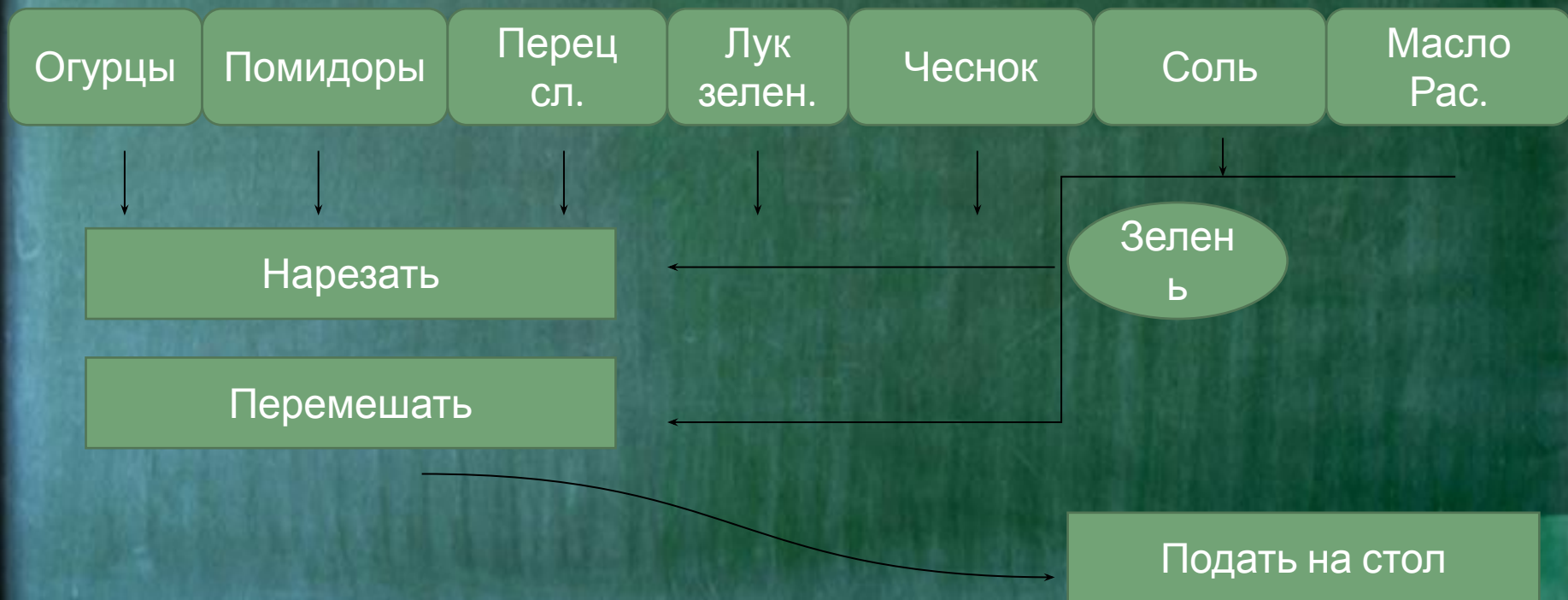
Технология приготовления



2 бригада - «Салат витаминный».

Представляем наш салат, «Витаминным» назван он, витаминов целый клад вы найдете прямо в нем. Огурцы и помидоры, сладкий перец, лук зеленый. Петрушка зелень и чеснок поднимут аппетит ваш в срок.

Технология приготовления



5. Полезные советы – учитель.

а. Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.

б. Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.

6. Вывод учителя: Овощные салаты очень богаты углеводами, минеральными веществами и витаминами.

Салат чаще всего подают вначале приема пищи, так как

они, как и другие виды закусок, возбуждают аппетит

и

Содержание в овощах питательных веществ

Овощи	Белки	Углеводы	Минеральные вещества	Витамины
Томаты	0,6	4,2	Соли калия и магния	Высокое содержание витамина А, аскорбиновой кислоты, В1, В2, В6, РР, К.
Огурцы	Очень мало	Фруктоза	Соли кальция и магния. 90% - воды.	Витамин С.
Редис			Калий	Витамины С, А, РР.
Перец сладкий	Мало	Сахароза, глюкоза, фруктоза	Кальций, калий, магний	Витамины С, А, РР.
Петрушка	Очень мало	2,2	Соли калия и железа	Витамины С, А, РР, В9, Е