

НОУ «Свято-Владимирская Православная школа»

Урок по технологии
***«Овощи в питании человека. Приготовление блюд
из сырых овощей»***

5 класс

подготовила:

учитель технологии

Терехова Вера Владимировна

Москва, 2018 г.

Конспект урока:
**«Овощи в питании человека. Приготовление блюд
из сырых овощей»**

Цели:

1. Сформировать у учащихся знания, умения выполнять первичную обработку овощей, готовить блюда из свежих овощей.
2. Развивать творческое мышление, внимательность и аккуратность в работе
3. Воспитывать культуру труда.

Инвентарь и посуда:

ножи, разделочные доски, вилки, ложки, салатницы.

Продукты:

Свежие огурцы, помидоры, листовой или кочанный салат, болгарский перец, репчатый и зелёный лук, укроп, петрушка, чеснок, масло оливковое, оливки без косточек (1 банка), лимон, соль, специи.

Словарь:

Салат, дегустация.

Ход урока:

1. Организационный момент.

Проверка готовности учащихся к уроку

2. Постановка темы и учебной цели.

Сегодня на уроке мы познакомимся с ролью овощей в питании человека, санитарно-гигиеническими требованиями к обработке продуктов для салатов, рецептами приготовления полезных витаминных салатов, формами нарезки овощей и научимся готовить и украшать салаты из свежих овощей.

3. Проверка домашнего задания: ответы на вопросы

- Какой инвентарь и какая посуда используется для приготовления горячих напитков?
- Какие предъявляют требования к горячим напиткам?
- Перечислите последовательность действий при заваривании чая?
- Какую первую помощь мы оказываем при ожогах?

4. Новый материал.

Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов.

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов.

В своем составе они содержат вкусовые, красящие, ароматические вещества, азотистые и дубильные (вяжущие) вещества, пектин (вещество срединных пластинок и клеточных оболочек). Многие вещества содержат фитонциды – бактерицидные вещества.

Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволят значительно разнообразить питание. Овощи обладают лечебными свойствами, которые используются, как в народной, так и в научной медицине. Овощи применяются в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Презентация «Роль овощей в питании» (Смотреть Приложение 1)
Какие можно приготовить блюда из овощей? (Ответы учащихся).

Из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда

1. Закуски (салаты, винегреты)
2. Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)
3. Вторые блюда (картофель жареный или отварной, рагу, котлеты)

Овощи также используют для приготовления гарниров к рыбным, мясным блюдам и соков.

Овощи широко используются для приготовления холодных закусок – салатов.

Что же такое салат?

Салат – холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов (запись определения в тетрадь).

Как вы думаете, какие продукты могут входить в салат (ответы учащихся).
Входящие в состав продукты могут быть:

- Сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец);
- Вареными (свекла, картофель, морковь);
- Маринованными;
- Солеными (квашеная капуста);

- Продукты, прошедшие сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы);
- Фрукты.

Чтобы приготовить салат, нужно знать два вида обработки пищевых продуктов. Как вы думаете, какие? (ответы учащихся).

Механическая кулинарная обработка овощей

Первичная обработка овощей

- Сортировка (по размерам)
- Мытье
- Чистка (от кожуры)

Важно: очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при очистке картофель кладут в посуду с водой.

- Промывание
- Нарезка

Тепловая кулинарная обработка овощей.

- Варка
- Жаренье
- Тушение
- Пассирование
- Запекание
- Припускание

Чтобы приготовить салат, овощи нарезают различными способами в зависимости от того, какое блюдо готовится.

Овощи измельчают вручную или используют приспособления (овощерезка, шинковка, терка, специальные ножи).

Для украшения блюд из овощей нарезают звездочки, гребешки, шестерёнки «розочки» и т.д. Для оформления салата используют листья салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую окраску (помидоры, огурцы, перец).

Чем можно заправить салаты? (ответы учащихся.)

Заправка салатов

- Майонез
- Сметана
- Растительное масло
- Уксус
- Острые соусы

Для разнообразия вкуса салата добавляют сахар, горчицу, готовые острые соусы.

Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов:

1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
2. Вымыть овощи. Овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.
3. Тщательно помыть всю зелень и свежие овощи сначала сырой водой, а затем кипяченой.
4. Отварные овощи держать отдельно от сырых. После первой обработки продукты должны быть охлаждены.
5. Овощи варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина С.
6. Нарезать продукты для салата и заправить его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.
7. Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 часов, а заправленные не более 6 часов.
8. Нельзя держать салаты в металлической посуде.
9. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
10. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.
11. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

Правила приготовления салатов

1. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.

2. Овощи должны быть одинаково нарезанными.
3. Для каждого салата необходима своя заправка.
4. Правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
5. При составлении меню следить, чтобы продукты не повторялись.
6. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).

Последовательность приготовления салата

1. Изучить набор продуктов, входящих в его рецептуру.
2. Если в состав входят вареные продукты, то их надо приготовить заранее, чтобы они успели остыть.
3. Затем обрабатывают сырые продукты – моют, чистят, нарезают. Части продуктов подготавливают для оформления салата.
4. Нарезанные продукты кладут в большую миску, перемешивают и заправляют.
5. Заправленный салат укладывают горкой в салатник и оформляют приготовленными продуктами.

Сервировка стола при подаче салата.

Какие правила безопасной работы нужно соблюдать? (опрос учащихся)

- При пользовании электронагревательными приборами?
- При работе с горячей посудой и жидкостью?
- При работе с ножом и приспособлениями?

5. Практическая работа.

Учащиеся подбирают инвентарь и посуду для приготовления салатов.

Учащиеся соблюдают правила безопасной работы (при работе с ножом и другими приспособлениями) и выбирают предложенные рецепты салатов из сырых овощей.

Рецепт салата с помидорами:

Продукты:

Помидоры свежие 5-6 шт.

Зубчики молодого чеснока 3 шт.

Зелень петрушки и укропа
Соль по вкусу
Сок лимона по вкусу
Оливковое масло по вкусу
Щепотка красного молотого перца

Рецепт салата из огурцов и болгарского перца:

Продукты:

Огурцы свежие 2-3 штуки
Капуста белокачанная 200 – 300 гр
Перец болгарский 1 -2 шт.
Оливки без косточек 1 банка
Лук репчатый 1 шт.
Масло оливковое по вкусу

Учащиеся готовят салаты по выбранным рецептам с соблюдением всех правил, изученных на уроке.

6. Анализ и оценка выполненных работ.

Дегустация блюд.

Способы оценивания блюд.

Оценивание приготовленного блюда самими девочками
Оценивание коллективом
Оценивание учителем

Что вы будете учитывать при оценке салата?

Вкусным ли получился салат?

Эстетично ли он оформлен?

Удалось ли рационально использовать продукты, сохранить витамины?

Дорогим или дешевым получился салат?

Все ли удалось? Чтобы вы сделали по-другому, если бы начали работать заново?

Какую оценку за приготовление салата вы поставите?

Учитель обобщает типичные ошибки учащихся.

7. Подведение итогов урока:

Чему научились вы сегодня на уроке? (Опрос учащихся)

Домашнее задание: Подобрать рецепты салатов из свежих овощей, записать в тетрадь. Сделать этот салат дома. Читать с.56 – 69 по учебнику.

Спасибо за работу.