



***Тема «Овощи.
Приготовление овощного
салата»
5 класс***

Преподаватель технологии
Рысева Юлия Владимировна



Ваше настроение



*Какая из картинок соответствует
вашему настроению до урока.*



1



3



2



Цель урока: познакомить учащихся с питательной ценностью овощей и блюд из них.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- получить новые сведения о знакомых овощах
- познакомиться со способами первичной обработки овощей
- узнать способы приготовления блюд из овощей
- научиться приёмам нарезки овощей
- Приготовить салат «Винегрет»



План урока



- Отгадай!
- Знакомые-незнакомцы
- Викторина
- Способы первичной обработки овощей
- Способы нарезки овощей
- Физминутка для глаз
- Винегрет
- Что запомнили?
- Пословицы и скороговорки о еде

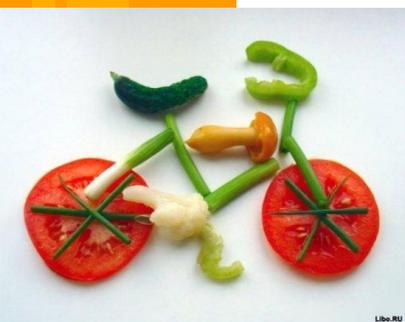
Чем полезны овощи?



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.



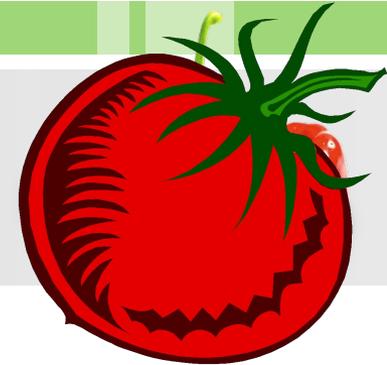
Основные группы овощей

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





Знакомые-незнакомцы



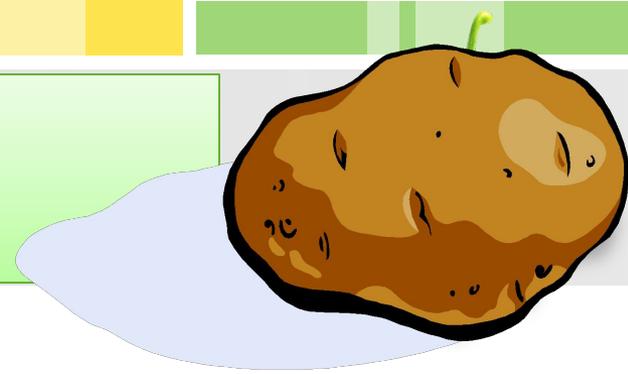
ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

Применяется в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования (что это означает ?)

Помидоры употребляют как в свежем так и в переработанном виде (?)



КАРТОФЕЛЬ



Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда (?)

При долгом хранении при воздействии света вырабатывает ядовитый продукт-салонин, (имеет зеленоватый цвет) который может вызвать отравление.



Капуста



- В капусте масса полезных веществ. Она богата минеральными солями, что улучшает работу кишечника. Капуста способствует поддержанию бодрости и хорошего настроения.
- Капуста на ножке растет одна, Картошка – семейкой дружной. Капуста с картошкой на кухне всегда – Овощи самые нужные.

МОРКОВЬ



Очень ценный в пищевом отношении корнеплод

благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов в пассированном виде, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.

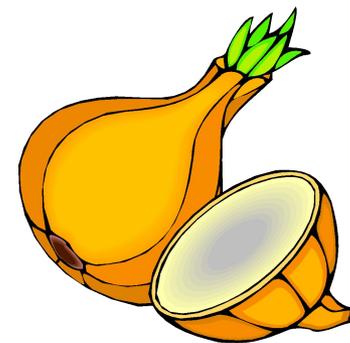
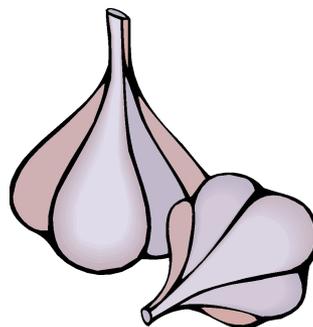
ЛУК, ЧЕСНОК.



Лук- ценная овощная культура. Содержит сахар, белки, витамины. Обладает обеззараживающим (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами. Используют в пищу в свежем, вареном, жареном и сушеном виде.

Чеснок - луковичное растение с резким запахом и острым вкусом. Обладает фитонцидами.

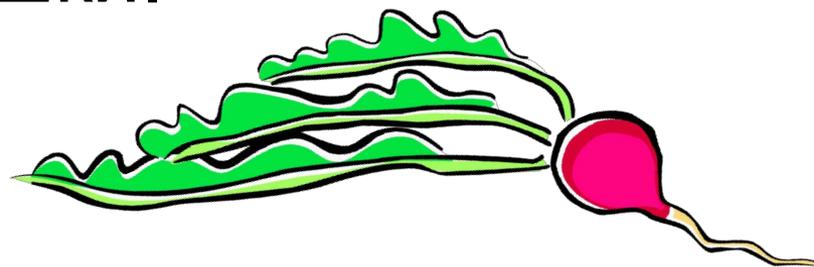
Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.



РЕДИС



Один из самых ранних овощей, который не используется при приготовлении первых или вторых блюд, но с удовольствием используют для употребления в сыром виде или приготовления салатов и окрошки.



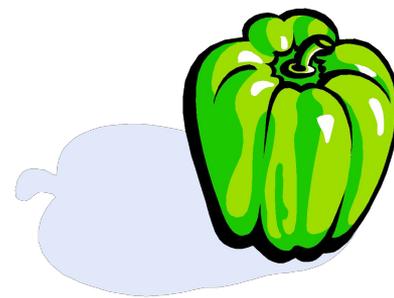
ПЕРЕЦ



Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

По содержанию витамина С занимает среди овощей первое место.

Зеленые и красные плоды перца овощного используют в свежем и консервированном виде, как приправу для заправки супов, блюд из мяса, овощных салатов.



Викторина



- У каких овощей едят корни, клубни?

морковь, свекла, картофель, лук, редис

- У каких овощей едят листья?

капуста, салат, укроп, петрушка, щавель, сельдерей

- У каких овощей едят плоды? **томат, огурец**

- У каких овощей едят семена?

горох, фасоль, кукуруза

- С каких овощей срезают кожицу?

картофель, репа

- С каких овощей соскабливают кожицу?

молодой, картофель, морковь, петрушка

- Какие овощи едят мытыми? **все**





Способы первичной обработки овощей.

- переборка



- мойка

просушивают)
необходимо)

- очистка

а терке, или
бом (?)

- промывание



Способы нарезки овощей



Какие формы нарезки овощей вы видите?



Кружочки



Кольца и полукольца





-
-
-
-

ОД ИЗ



Салат



Салаты— это не только запах лета, тепла, это источник витаминов, которые необходимы людям, особенно зимой, поэтому ни один обед не должен обходиться без салата.

- Что такое салат?

Салат – это холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей (без свеклы), в состав которого входит заправка сметаной или майонезом.

Свекла входит в разновидность салата – винегрет.



Найди продукты для салата



С	О	Ь	Г	Р
Р	Л	С	О	М
К	В	К	У	С
М	У	С	О	М
К	Т	К	У	С
М	Р	А	Ы	С
О	О	О	К	Л
К	О	О	К	Л

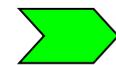


«Винегрет»

Из представленных букв найди продукты, которые используются для приготовления винегрета

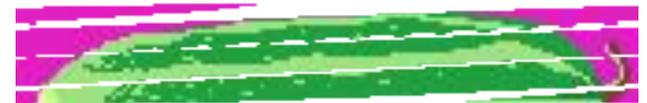
- Свёкла
- Морковь
- Картофель
- Огурцы
- Лук
- Соль
- Масло

Отличнейший рецепт!



Техника безопасности

- ✓ Овощи нарезать только на доске, не отрывая высоко нож от нее.
- ✓ Передавать ножи и вилки только ручкой вперед
- ✓ Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.
- ✓ По окончании работы инструменты класть на определенные места

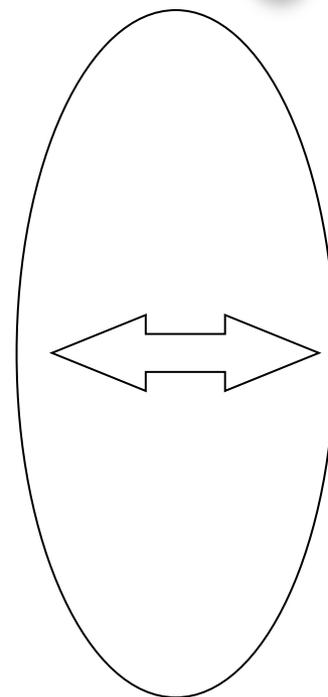
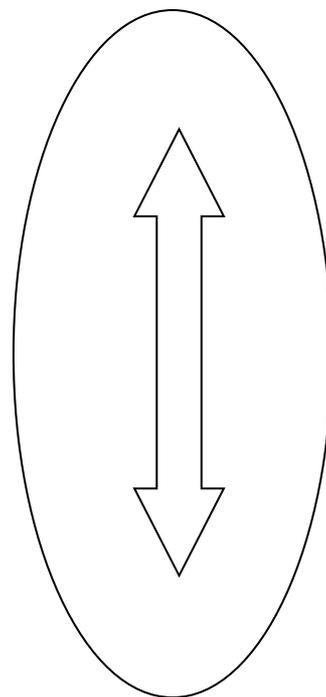
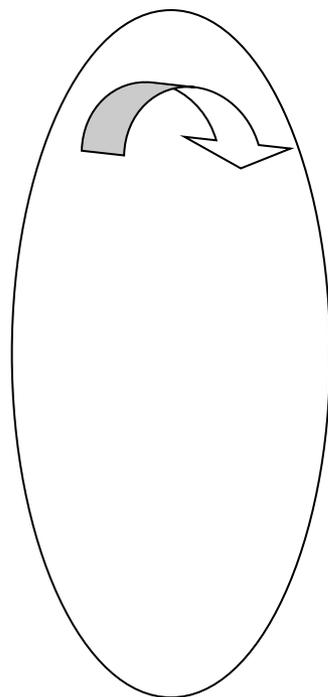
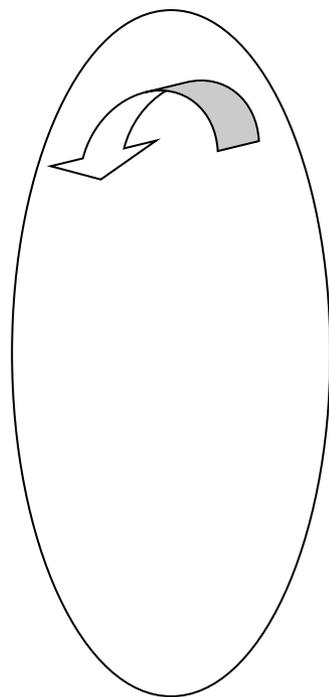


Правила санитарии



- ✓ Приступая к работе надеть передник и косынку, засучить рукава
- ✓ Ногти на руках должны быть коротко острижены, руки вымыты с мылом и щеткой. Во время приготовления пищи следить, чтобы руки всегда были чистые.
- ✓ Следить за чистотой посуды и инвентаря, за чистотой рабочего места и помещения.
- ✓ Пользоваться отдельными досками для сырых и вареных продуктов.
- ✓ Пробовать пищу отдельной ложкой, а не той, которой готовят.
- ✓ Перед обработкой пищевых продуктов проверять их качество по внешнему виду, цвету, запаху и вкусу.

Физминутка для глаз:



Не поворачивая головы (голова прямо) делать круговые движения глазами по стрелке, вверх, вниз, вправо, влево. (Повторить 4 раза).

Технология приготовления салата «Винегрет овощной».

- Сварить морковь, картофель и свеклу
- Сваренные овощи очистить от кожицы
- квашенную капусту отжать, огурцы промыть





- Очищенные свеклу, картофель и морковь нарезать кубиками, лук нашинковать.
- Соединить овощи, посолить, заправить растительным маслом
- Винегрет уложить горкой в салатник, посыпать зеленью, украсить овощами



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ



1. Какие основные группы овощей вы знаете?
2. Какой овощ содержит самое большое количество витамина С ?
3. Какие способы приготовления блюд вы знаете?
4. В чем заключается первичная обработка овощей?
5. Какие формы нарезки вы узнали?



Закончите пословицы о еде

ДОРОГА ЛОЖКА К

НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, А..

СЕДЬМАЯ ВОДА НА

НЕ СОЛОНО

ЩИ ДА КАША

СОЛОВЬЯ БАСНЯМИ



СКОРОГОВОРКИ

- КЛАЛА КЛАВА ЛУК НА ПОЛКУ,
КЛИКНУЛА К СЕБЕ НИКОЛКУ.
- СВЁКЛА У ФЁКЛЫ СОХЛА И МОКЛА,
СОХЛА И МОКЛА ПОКА НЕ ПОБЛЁКЛА.
- ПОСАДИЛ ДЕД ЛУК, ОТРАСТИЛ ЛУКУ ЧУБ.
УВИДАЛ ЛУК ВНУК, ОБОРВАЛ ЛУКУ ЧУБ.



“Овощи на столе –
здоровье на сто лет”



Домашнее задание



Подобрать рецепт и холодного блюда из овощей и оформить его на альбомном листе

Рекомендуемая литература:

- Периодическая печать (журналы « Лиза», « Люблю готовить» и др.)
- Книги- «Кулинарные рецепты», «Салаты», « Готовим сами», « Блюда из овощей» и др.

Можно взять рецепт у мамы, бабушки, тети, подруги.



Ваше настроение



*Какая из картинок соответствует
Вашему настроению после урока.
Объясните почему.*



1



2

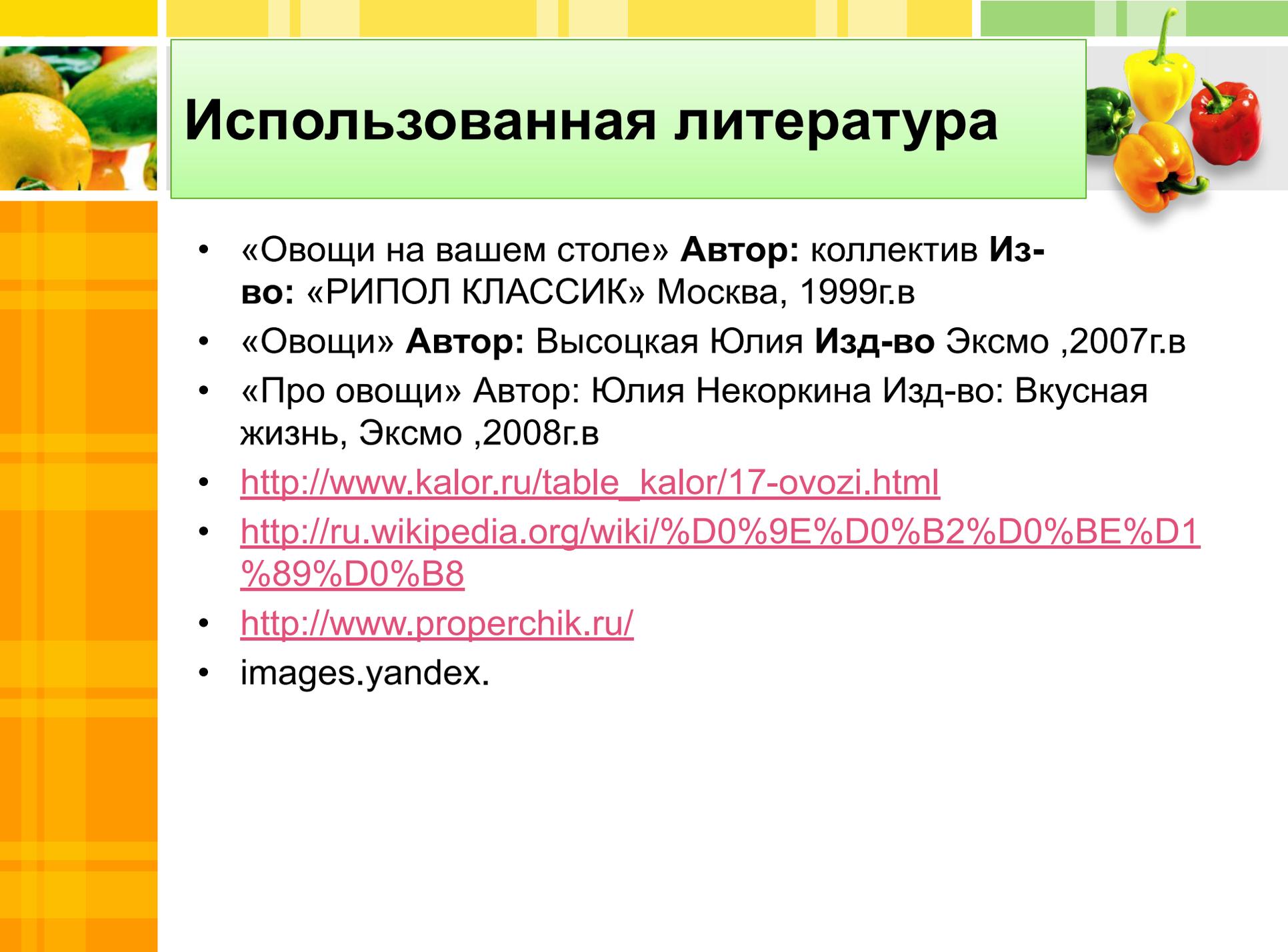


3



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**





Использованная литература

- «Овощи на вашем столе» **Автор:** коллектив **Из-во:** «РИПОЛ КЛАССИК» Москва, 1999г.в
- «Овощи» **Автор:** Высоцкая Юлия **Изд-во** Эксмо ,2007г.в
- «Про овощи» Автор: Юлия Некоркина **Изд-во:** Вкусная жизнь, Эксмо ,2008г.в
- http://www.kalor.ru/table_kalor/17-ovozi.html
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8>
- <http://www.properchik.ru/>
- images.yandex.