

5 класс

Технология

«Значение овощей в питании человека. Технология приготовления блюд из овощей»

I. Актуализация опорных знаний

- Объясните понятие «рацион» и «режим питания».

- Какие вы знаете правила санитарии и гигиены на кухне?

- Кулинария, питание, белки, жиры, углеводы, витамины, правильное питание, кратность приема пищи.

2. Мотивация, сообщение темы урока.

Как мы с вами уже выяснили, правильное питание – это основа здоровья и долголетия человека.

- Проблемный вопрос: А что нужно употреблять в пищу, чтобы оставаться здоровым, бодрым и жизнерадостным?

Совершенно верно, главной составляющей правильного питания являются именно овощи. Сегодня мы с вами узнаем много нового и интересного о них. Записываем тему урока.

3. Изучение нового материала

Овощи – это основной поставщик витаминов, минеральных солей, сахара, клетчатки.

-Вспомним все известные нам витамины.

(Дети перечисляют и поясняют для чего они нужны нашему организму)

-А какие овощи вам известны?

Все овощи можно разделить на несколько групп. Давайте посмотрим на таблицу и начертим ее в тетради.

- Например, свекла – Что из свеклы мы употребляем в пищу листву или сам корень? Конечно, корень, следовательно свекла относится к группе – корнеплоды.

И так заполняется вся таблица.

ГРУППА	ОВОЩИ
КОРНЕПЛОДЫ	Свекла, репа, морковь
КЛУБНЕПЛОДЫ	Картофель, батат

КАПУСТА	Бело, краснокочанная капуста, кольраби
ТЫКВЕННЫЕ	Тыква, огурец, кабачок
БОБОВЫЕ	Фасоль, горох, соя
ПАСЛЕНОВЫЕ	Томаты, перец, баклажан
ЛИСТОВЫЕ	Салат
ЛУКОВИЧНЫЕ	Лук, чеснок
ПРЯНОСТИ	Тмин, укроп, корица, гвоздика



- Правильно выбранные условия позволяют сохранить овощи в надлежащем состоянии. Что нужно сделать с овощами, чтобы приготовить салат? А чтобы к примеру, отварить картофель, что предварительно нужно с ним сделать?

Все что вы назвали называется – первичная обработка. Давайте рассмотрим ее последовательность. Запишем к себе в тетрадь.

— СОРТИРОВКА МОЙКА → ОЧИСТКА → ДОЧИСТКА

➡МОЙКА ➡НАРЕЗКА

Сортировка – по сорту, по состоянию (гниль удалить).

Мойка - в проточной воде с содой.

Очистка – удаление кожуры, плодоножки.

Дочистка – удаление глазков, остатков кожуры.

Мойка - в проточной воде.

Нарезка – ножом или специальным инструментом.

Инструменты для ручной обработки овощей : кухонный нож, желобковый нож, нож для чистки овощей, друшлаг, терка.

Задание: Выделите жёлтым цветом инструменты для нарезки овощей, синим цветом – приспособления.

Кастрюля Тёрка Ложка Друшлаг Кухонный нож Овощечистка Шумовка

На нарезке остановимся подробно и рассмотрим два ее вида.

Нарезка может быть фигурной и простой.

Примеры простой нарезки: кубики, кружочки, брусочки.

Задание: зарисовать их в тетради с названием.

То же самое задание выполняют дети с фигурной нарезкой.

4.Посмотрите видеоурок

<https://youtu.be/j0MTcoO7cO0>

5. Подведение итогов урока:

Познакомились с основными видами овощей,их значением в питании человека,посмотрели видеоурок.выполнили практическую работу.

6.Домашнее задание: прочитать материал,написать практическую работу «Приготовление блюд из овощей»,записать тему .цель, ход работы ,вывод.