

Тема урока :Значение овощей в питании человека

Корнеплоды – овощные культуры, выращиваемые ради подземных сочных органов растения.

Клубнеплоды – группа растений, у которых на подземных стеблях или боковых корнях образуются клубни.

Капустные – это группа овощей с употребляемой в пищу надземной частью, сходных по своему химическому составу и относящихся к роду капустных.

Бахчевые (плодовые) – это род травянистых растений из семейства тыквенные, которое включает в себя также арбузы, дыни, огурцы и кабачки (цуккини).

Бобовые (стручковые) – это одно из самых больших семейств двудольных. Они распространены на всей доступной цветочным растениям суше земного шара и представлены самыми разнообразными формами, начиная с огромных деревьев и заканчивая лианами и крохотными видами, растущими в пустыне.

Листовые – то такие овощные культуры, у которых в пищу используются листья. Листовые овощи – довольно широкая категория овощей, зачастую пересекающаяся с другими, ведь у ряда овощных культур съедобна не только какая-то определенная часть растения, а несколько (например, корневище и надземная часть).

Луковичные – это овощные растения с употребляемой в пищу подземной (луковица) или надземной частью, принадлежащие к ботаническому роду лук, содержащие большое количество эфирных масел и обладающие острым вкусом.

Салат – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.

Винегрет – разновидность салата в виде смеси мелко нарезанных овощей (куда обязательно входит свекла), приправленное растительным маслом.

Теоретический материал для самостоятельного изучения

Овощи всегда должны входить в рацион питания человека. Пищевые продукты растительного происхождения, содержащие питательные вещества и витамины, необходимы для нормальной жизнедеятельности человека.

Овощи очень важны для питания человека. Они содержат множество питательных веществ, богаты углеводами и витаминами.

Овощи подразделяются на следующие группы: луковые (лук, чеснок), плодовые и бахчевые (томаты, огурцы, тыквы, кабачки, арбузы, дыни), корнеплоды (репа, редька, свёкла, морковь, редис), клубнеплоды (картофель, топинамбур), капустные (белокочанная, цветная, брюссельская и другие виды капусты), листовые (салаты, щавель, шпинат), стручковые (горох, фасоль, чечевица) и др.

Овощи хранят в тёмном прохладном месте. Для длительного хранения их замораживают, консервируют (засаливают, маринуют), сушат.

При покупке овощей и приготовлении различных блюд надо уметь оценить их качество органолептическим способом, т. е. с помощью обоняния, вкуса, зрения, осязания. Например:

- свежие сырые овощи должны быть упругими и сочными, иметь цвет и запах, характерные для данного вида пищевых продуктов;
- в салатах и овощных закусках изменённый цвет овощей (с бурым оттенком) указывает на то, что измельчённые овощи долго хранились открытыми на воздухе;
- варёные овощи должны иметь цвет, характерный для данного вида пищевых продуктов.

Одним из наиболее распространённых блюд из овощей являются салаты.

Салатом называют холодное блюдо, приготовленное из различных пищевых продуктов (листьев салата, различной зелени, корнеплодов, картофеля и др.) с заправкой растительным маслом, сметаной, майонезом или специальными салатными соусами. В салаты добавляют также яйца, мясо или рыбу. Подают салаты в виде самостоятельного блюда или в качестве закуски. Готовят их обычно перед подачей.

Винегрет — это разновидность салата, приготовленного из отварных картофеля, свёклы (основной ингредиент), моркови с добавлением солёных огурцов или квашеной капусты, зелёного или репчатого лука.

К качеству салатов и винегретов предъявляются следующие требования:

1. Варёные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными.
2. Цвет и запах готовых блюд должны соответствовать запаху и цвету свежих продуктов, из которых они приготовлены.

3. Вкус должен быть чуть острым. Для винегрета — сладковатым, для салатов с квашеной капустой или солёными огурцами — слегка кислым.

Использование овощей при приготовлении пищи позволяет сделать рацион питания более разнообразным и улучшить процесс усвоения пищи.

Вкусовые, ароматические и красящие вещества, содержащиеся в овощах, способствуют возбуждению аппетита. Овощи обладают и лечебными свойствами, которые учитываются при составлении диет. Овощи применяют в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Из овощей готовят разнообразные холодные и горячие блюда:

- закуски — салаты, винегреты;
- первые блюда — супы, свекольники, борщи, окрошки;
- вторые блюда — рагу, пюре, котлеты и др.;
- соки.

В сырых овощах и зелени содержатся нитраты. Большое их количество, попавшее в пищу, становится вредным для организма человека. Определить количество нитратов в продукте можно с помощью специального прибора — нитратомера. Желательно, чтобы в каждом доме был такой прибор. Им следует пользоваться при покупке овощей.

Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля

Задание 1. Расставьте подписи к изображениям.



5 картинок: корнеплоды, клубнеплоды, бобовые(стручковые), капустные, луковые.

Ответ: 1-корнеплоды, 2-луковичные, 3-капустные, 4-клубнеплоды, 5-бобовые (стручковые).

Домашнее задание: Ответьте на вопросы, чтобы увидеть названия витаминов, необходимых для нашего организма. Для каждого верного утверждения поставьте 1, для каждого неверного утверждения 0.

1. Овощи желательно употреблять в пищу ежедневно.
2. В них много белков, значительно меньше жиров, чем в мясе, и почти нет углеводов.
3. Овощи теряют свои качества при неправильной обработке и неправильном хранении.
4. Овощи можно применять только в вареном виде.
5. Для длительного хранения овощи замораживают, консервируют, сушат.

Посмотрите видео по теме: <https://youtu.be/XDUvBhKFUgg>