

# Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.

## Приготовление блюд из мясных продуктов и овощей в микроволновой печи



Презентация выполнена для сопровождения интегрированного урока в 9 классе учителем технологии МОУ Спасская сош№1 Орловой Р.В.

Какую с...

**50  
тонн  
!!!!!!**

целый товарный  
вагон

ЗНЬ?



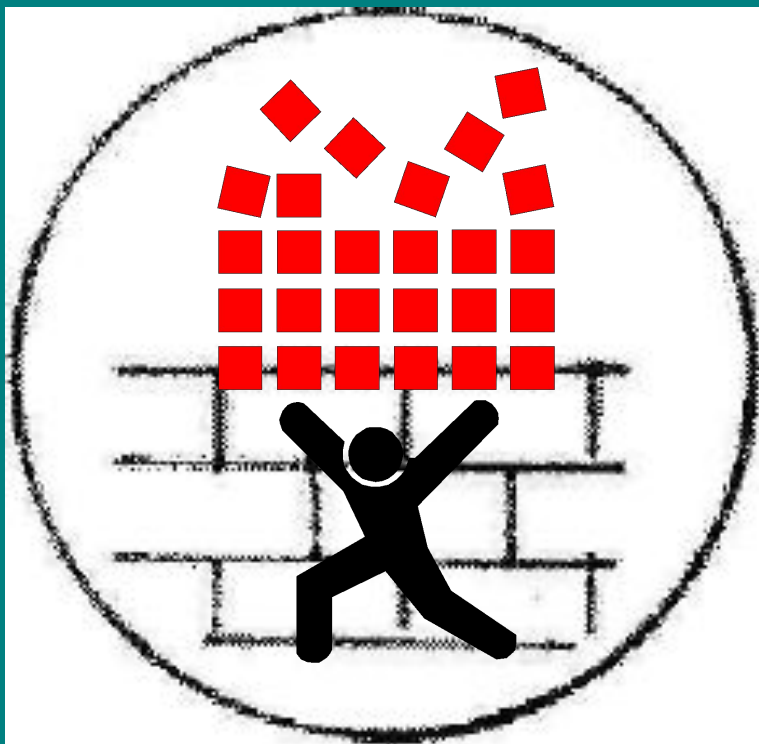
По какому признаку и на какие группы можно разделить эти продукты ?  
Что важно в еде, что без нее невозможно жить?



# Пирамида питания



# Белок - строительный материал для клеток.

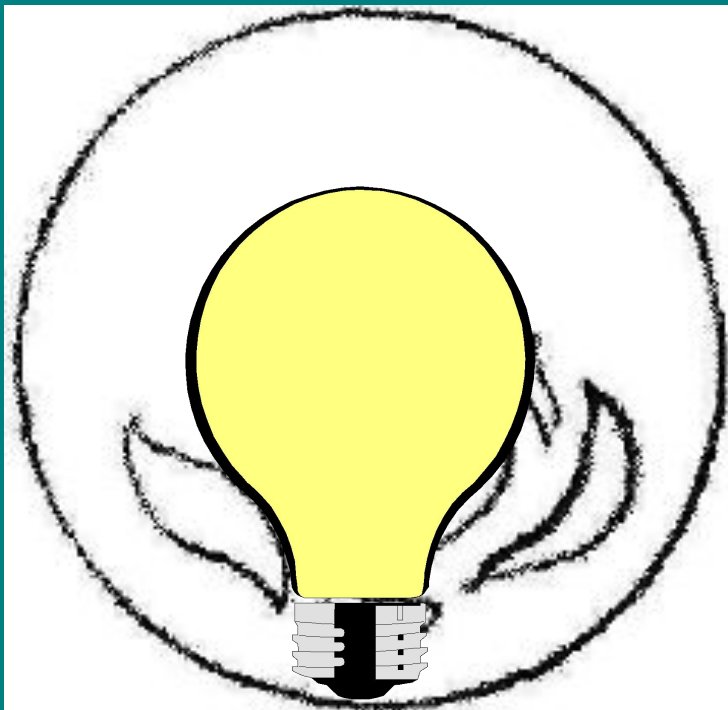


Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть  
белок.

Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть,  
В молоке и в мясе тоже  
Есть он и тебе поможет.



# Углеводы - топливо для клеток



Фрукты, овощи и крупы  
-Удивительная группа  
-Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.



# Жиры - продовольственные и топливные склады

Жир - что в пище мы  
едим,

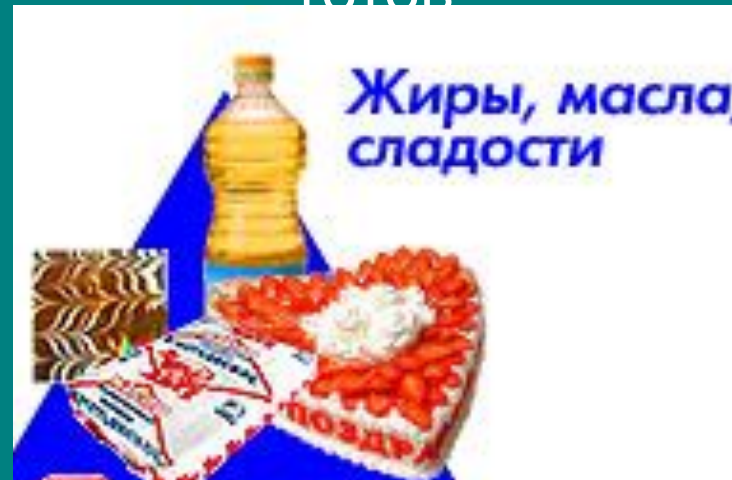
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов

Шубой нам служить

ГОТОВ



# Главное достоинство мяса – белок.

	Вода, мл/ 100 г	Белок, г/100 г	Жир, г/100 г	Каль- ций, г/100 г	Фос- фор, г/100 г	Ка- лий, г/100 г	Энер- гия, МДж/ 100 г
Свинина постная	71,5	20,6	7,1	0,008	0,20	0,09	0,62
Говядина постная	74,0	20,3	4,6	0,007	0,18	0,15	0,52
Телятина постная	74,9	21,1	2,7	0,008	0,26	0,36	0,46
Мясо курицы	74,4	20,6	4,3	0,01	0,20	0,32	0,51
Мясо кролика	74,6	21,9	4,0	0,022	0,22	0,36	0,52
Вымя	72,4	11,0	15,3	0,26	0,24	0,13	0,76
Мозги	79,4	10,3	7,6	0,01	0,34	0,40	0,46
Сердце	70,1	14,3	15,5	0,02	0,18	0,32	0,83
Печень (свежая)	68,6	21,1	7,8	0,001	0,36	0,40	0,68



Доброкачественное мясо должно иметь цвет спелой малины, запах приятный и свежий.



- Какие блюда из мяса вам известны?





## Меры безопасности при работе с МВП

Изучить инструкцию;

Осторожно использовать посуду;

Если появиться искрение, отключить МВП.



Все печи снабжены:

- таймером ,
- программником,
- реле времени,



## Тост «Гавайи»

### Что нужно:

Белый хлеб для тостов -1 батон

Сливочное масло -1 пачка

Варено- копченая ветчина или копбаса – 1 кг



## Картофель с мясом

Что нужно:

Картофель – 1 кг

Масло сливочное – 2 ч. л.

Сыр – 150г

Мясной фарш – 200 г

Молока - 5 ст. л.

Мускатный орех – щепотка

Яйца – 2 шт.

Соль, перец



Что делать:

Картофель нарезать кружочками

Смазать дно формы сливочным маслом

Уложить на дно картофель, присыпать солью и перцем

Фарш , присыпать солью и перцем

Смешать молоко с яйцом, добавить мускатный орех и натертый сыр

Влить в форму с картофелем

Поставить в МВП и готовить 25 мин при мощности 90%



Приятного аппетита