

Рецепт приготовления классического винегрета:



5 класс

- 
- **Салаты, винегреты.**
 - **Овощи используют для приготовления бутербродов.**
 - **Фаршированные овощи.**
 - **Овощные консервы.**
 - **Овощные супы.**
 - **Овощные гарниры.**
 - **Блюда из протертых овощей (запеканки, котлеты).**

Блюда из овощей

Салáт (итал. Salato, Salata — «солёное») — в холодное блюдо, из смеси различных овощей и/или фруктов, заправленных, растительным маслом, майонезом, сметаной, лимонным соком, солью, перцем или специальными салатными заправками.

Подаётся большей частью к жареному мясу, иногда в виде закуски.

Часто в состав салатов входит зелень: укроп, петрушка, сельдерей, зелёный лук, чеснок.



Овощи, ягоды и фрукты — основные источники

ВИТАМИНОВ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В₁, В₂, В₃, В₉, В₁₂, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, В, Е, Р, К).



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех

МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц

ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста

КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось

ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь

СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок

КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт










КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



Полезность витаминов для детей состоит в поддержке иммунитета.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец

Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий
калий, хлор, сера, железо



Физиология питания

Макроэлементы: Кальций, Магний, Калий, Натрий, Фтор, Хлор, Сера

Микроэлементы: Железо, Цинк, Марганец, Хром, Йод, Фтор.

Продукты, в состав которых входят следующие элементы:

Железо: (Кроветворение, работа сердечно-сосудистой системы) мясо, фрукты, овощи рыба

Магний:(Нормализует функционирование нервной и сердечно-сосудистой системы, стимулирует работу кишечника) хлеб, крупы, горох. Фасоль, абрикосы, чернослив.

Калий: (Усиливает выделение жидкости из организма, играет важную роль в обмене веществ) сухофрукты, горох, картофель, овощи, рыба, хлеб.

Натрий: (Участвует в процессах внутриклеточного и межклеточного обмена веществ ,задерживает воду в тканях) поваренная соль

Кальций: (В формировании костной ткани, усиливает защитную реакцию организма, необходим для нормальной деятельности сердца) фосфор: молоко, молочные продукты, сыр

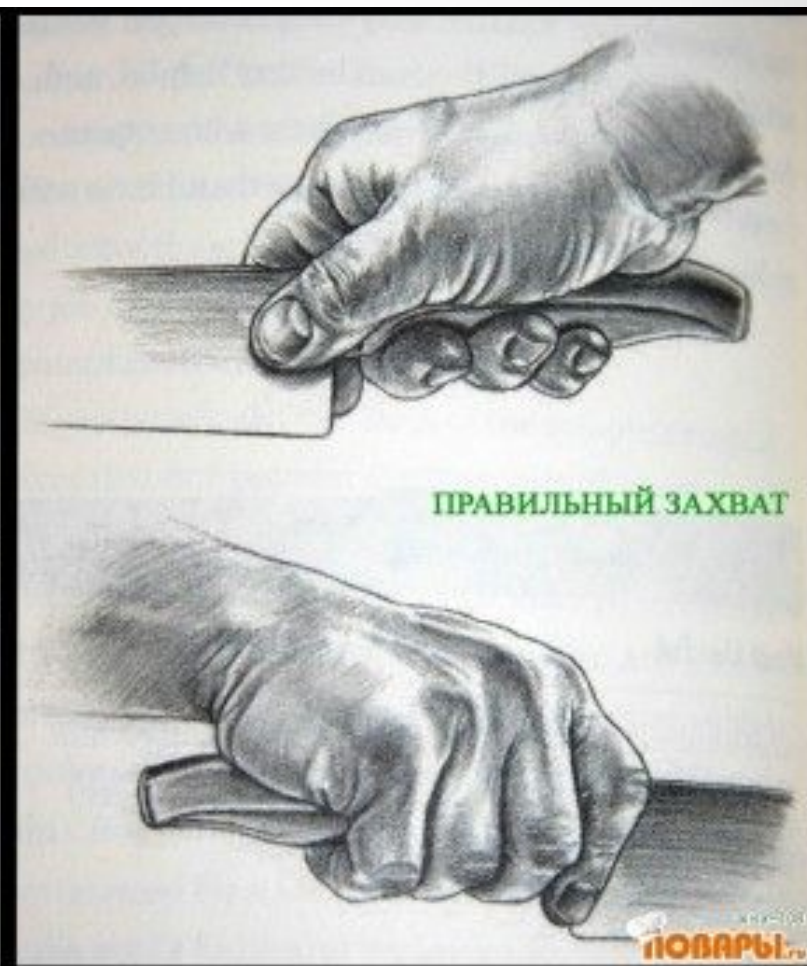
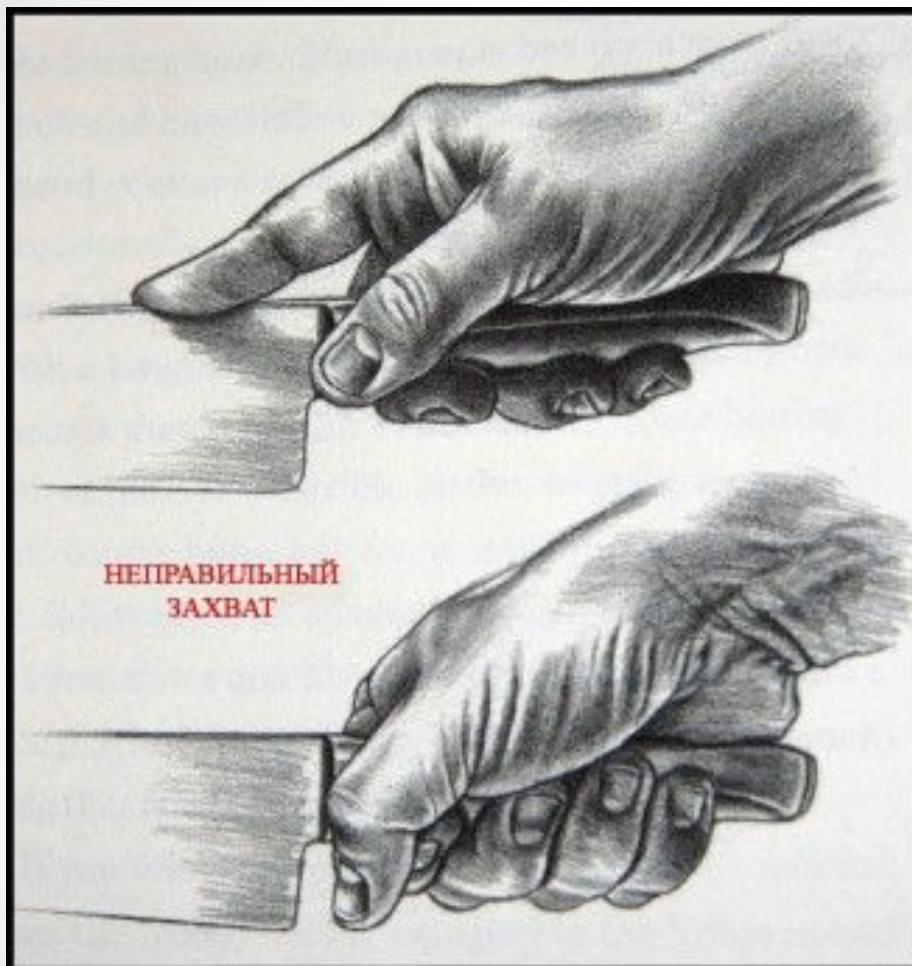
Йод: (Работа щитовидной железы) морская рыба, морская капуста, яблоки.

Фтор: (Костная ткань и зубная эмаль)

Технологическая последовательность приготовления салатов из свежих овощей

1. Первичная обработка овощей.
2. Нарезка овощей. Овощи для салата должны быть нарезаны одинаково.
3. Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.
4. Выкладывание в салатницу и украшение.







Назовите основные виды нарезки овощей?



1. Для приготовления винегрета сначала следует отварить овощи «в мундире» (свеклу, картошку, морковь) до полной готовности, при этом картошку лучше всего варить отдельно, чтобы она не окрашивалась в морковно-свекольный цвет.

2. Остывшие овощи очистить.



3. Нарезьте овощи одинаковыми кубиками. Нарезанные овощи складывайте в миску или в кастрюлю, в которой будет удобно мешать.



4. Добавьте мелко нарезанный лук.

Соленые огурцы, которые можно заменить на маринованные.



5. Добавьте консервированный горошек (жидкость слить).



6. Посолите и поперчите овощи, учитывайте солёность квашеных овощей. Добавить подсолнечное масло или майонез.
7. Хорошо перемешайте. Винегрет готов.

