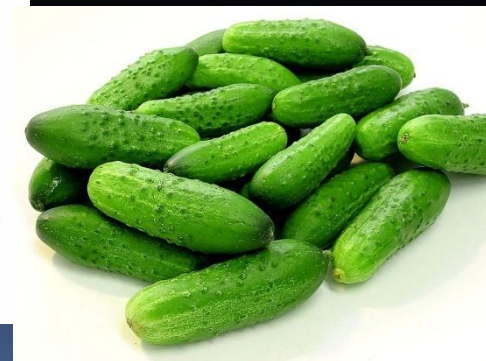
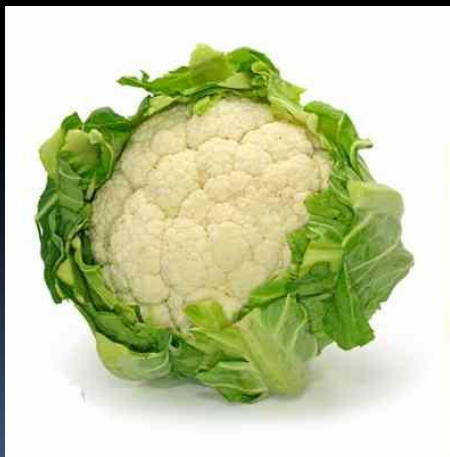


Блюда из сырых овощей.

Крым, Симферопольский район, МБОУ «Первомайская школа»,
учитель технологии Заходская Т. Б.



Ответьте на вопросы

- Какие питательные вещества необходимы для организма человека? (белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.)
- В чем заключается роль витаминов для организма человека? (способствуют укреплению нервной системы, улучшают общее состояние человека, увеличивают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.)
- Какой витамин называют витамином роста? (витамин А)
- В каких продуктах содержатся много витамина С?
- Как называется помещение, где готовят пищу? (кухня)



Отгадай кроссворд

1. **Загадки:** 1. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я — ...

2. Кругла да гладка,
Откусишь – сладка,
Засела крепко
На дрядке — ...

5. И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом ...

3. Заставит плакать всех
вокруг,
Хоть он и не драчун, а ...

4. Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если ты ...

О пользе овощей, фруктов и ягод

- Овощи, фрукты и ягоды содержат незначительное количество белков, являясь преимущественно носителями витаминов, минеральных веществ и растительных волокон.
- Овощи обладают способностью стимулировать деятельность слюнных желез. Поэтому они широко используются для приготовления холодных закусок-салатов.



Основное назначение салатов

- улучшать аппетит, способствовать выделению желудочного сока и усвоению пищи. Вот почему салаты предваряют трапезу и являются весьма важными и необходимыми блюдами. При этом они должны быть не только вкусными, но и красиво оформленными, ибо всегда нужно помнить, что глаза помогают есть



Что называется салатом?

- Современный словарь толкует слово «салат» как блюдо из мелко нарезанных овощей, мяса, рыбы, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две характерные особенности блюда:
- -мелко нарезанные блюда
- -холодные блюда.



Народная итальянская мудрость гласит:

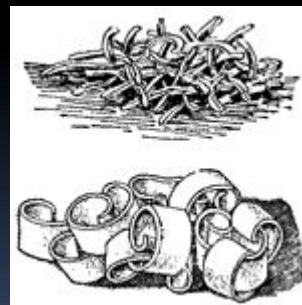
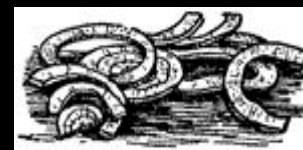
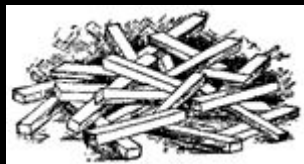
- салат должны готовить четыре повара. — повар-скупец приправит салат уксусом, повар-философ — добавит соль, повар-мот — масло, а повар-художник — оформит блюдо.



Первичная обработка овощей

- Первичная обработка заключается в переборке, сортировке, мойке, очистке, промывании и нарезке.
- **НАРЕЗКА:** одинаково нарезанные по величине и форме овощи придают блюдам красивый вид.
- брусочки и кубики- для приготовления овощных супов, рагу из овощей;
- кубики и ломтики- для приготовления сборного овощного салата, ломтиками овощи нарезают и для винегрета.
- соломка, кружочки, кольца – для приготовления закусок, салатов

Нарезка овощей: соломкой, брусочки, кубики, кружочки,



Приспособления используемые для нарезки овощей



- Овощерезка
- Яйцезрезка
- Ломтерезка терка.



Заправка салата.

- Сметана растительное масло, майонез



Чтобы витамин С не разрушался

- , нужно :
 - очищать и нарезать овощи ножом из нержавеющей стали.
 - при очистке овощей снимать тонкий слой кожуры.
- очищенные овощи не держать долго в воде.



Требования к качеству салатов

- Нарезка овощей должна быть одинаковой и соответствовать виду салата.
- Зелень, используемая для салата, не должна быть вялой, пожелтевшей или потемневшей.
- Вкус, запах и цвет овощей должны соответствовать овощам, входящих в состав салата.
- Срок хранения не заправленных салатов в холодильнике не более 12 часов, заправленные - не более 6 часов.



• Санитарно - гигиенические

требования:

- Необходимо готовить пищу в специальной одежде. Руки должны быть тщательно вымыты с мылом, ногти коротко острижены, волосы убраны под косынку.
- Если овощи не подвергаются тепловой обработке, после мытья их ополаскивают кипяченой водой, чтобы на поверхности не осталось микробов.
- Нарезку сырых и варенных овощей надо производить на разных разделочных досках.



Работа с учебником Винегрет овощной (стр.76-77)



Игра «Лепесток» - ответь на вопросы



Задание:

- *Определите последовательность механической обработки овощей, обозначая этапы работы.*
- *Очистка- _____; сортировка- _____; нарезка- _____; переборка- _____;*
- *промывка — _____; мойка- _____;*
- *Например: очистка-з переборка-?...*

Домашнее задание:

- Приготовить салат, вымыть посуду (заполнить отзывы родных, высказанные относительно выполненных работ в тетради)



Рефлексия

- - Что вам понравилась сегодня на уроке?
- -Что вы запомнили важного и главного для себя? -Что вам могло бы пригодиться в жизни?
- -Нарисуйте у себя в тетрадях символ вашего настроения в конце урока

Нарисуй своё настроение

