

Овощи и фрукты – витаминовые продукты

Блюда из овощей и фруктов

5 класс

Самосадова Татьяна Михайловна
учитель технологии
Филиала МБОУ Сосновская СШ №1
Рожковская ОШ»



"Секреты здорового питания"



Цель урока

- I. Образовательные:
 - 1. Знакомство со значением овощей, фруктов и ягод в питании человека, правилами сохранения витаминов и минеральных солей в овощах, фруктах и ягодах, правилами приготовления салатов из овощей, правилами оформления блюд, классификацией овощей, этапами механической обработки овощей, видами нарезки овощей, историческими сведениям о некоторых овощах.
 - 2. Формирование первоначальных умений и навыков механической обработки овощей, нарезки овощей, оформления салатов
- II. Развивающие:
 - 1. Развитие творческих способностей при оформлении салатов.
 - 2. Продолжение развития памяти, внимания.
- III. Воспитательные:
 - Воспитание аккуратности, чувства меры, эстетического



Правильное питание

ДОЛЖНО:

- Удовлетворять вкусам человека,
- Способствовать укреплению здоровья,
- Содержать достаточное количество строительных материалов(белков,жиров, углеводов,железа и т.д.),
- Содержать ВИТАМИНЫ



Правильно питайся!

Правила Правильного Питания

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не переедайте!

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

Учить уроки лишь на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться!



Правильное питание – залог здоровья!

Для чего мы едим?

Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества. Существует 6 основных групп питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. Различные виды пищи богаты разными питательными веществами.





Знаете ли Вы,

что правильно питаться - это значит навсегда забыть про простуды и насморк, желудочные, почечные, сердечные и многие другие болезни?





Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!







Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания.

Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.**

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!



Классификация овощей

корнеплоды



клубнеплоды



капуста



тыквенные



луковичные



листовые



пасленовые

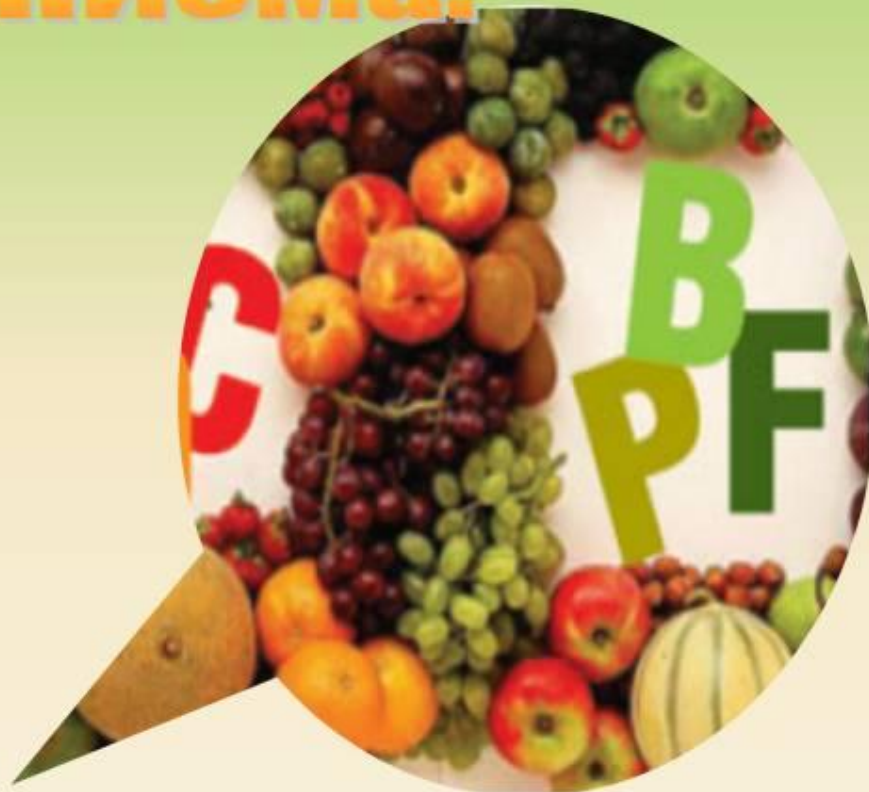


бобовые



Значение витаминов для организма.

- ▣ **Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ВИТАМИН А



Я полезный витамин,
Вам друг, необходим!

Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друг.

Я в морковке и томате,
В тыкве, персике, салате.

Съешь меня - и подрастёшь,
Я для зрения хорош.



ВИТАМИН В

Я полезный витамин,
Вам друг, необходим!

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи,
Вот для вас секрет успеха!



И в горяке - тоже я,
Много пользы от меня!
Буду с вами я дружить,
Вместе веселее жить.
Будем нервы укреплять,
Прягать, бежать и играть.



ВИТАМИН С

Я полезный витамин,
Вам друг, необходим!
Замечатель-
ты сорейбаль -
В ягодах меня
найдёшь.



Я в смородине, капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в свекле и в картошке,
В помидоре и горошке!



Витаминная еда
Дает здоровье навсегда!



ВИТАМИН Д

Я полезный витамин,
Вам друг, необходим!

Кто морскую рыбу ест -
Тот силен, как Гераклес!

Если рыбий жир полюбишь,
Сиلاًчом-атлетом будешь!

Есть в яичке и в желтке,
Меня найдёшь и в молоке

Ты дружи всегда, везде
С витамином сладким «Д»!





Фрукты

Значение овощей и фруктов в питании и жизни человека



Питательные вещества

- Овощи, фрукты и ягоды являются основным поставщиком жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, воды и других питательных веществ.
- Благодаря содержанию сахаров, эфирных масел, витаминов (особенно С) они обладают прекрасным вкусом, ароматом, даже антимикробным действием.
- Употребление овощей, фруктов и ягод повышает усвояемость белков и углеводов, предупреждает накопление избыточной массы тела.

Белки

*Ароматические
вещества*

***Минеральные
соли***

Сахар

Вода

***Питательные
вещества
овощей и
фруктов***

Углеводы

Клетчатка

***Органические
кислоты***

Витамины



Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- **Повышенное содержание нитратов в овощах и фруктах приводит к отравлению организма**
- **Нитраты появляются в результате подкормки растений азотными удобрениями**
- **Растения, выращенные вблизи автомобильных дорог впитывают вредные вещества-тяжелые металлы из выхлопных газов**

Влияние экологии на качество овощей и

фруктов

- 1 кг веса продуктов имеет разную предельно допустимую концентрацию нитратов.
- Человек в течении суток не должен получать нитратов более 200-300мг.
- Определить количество нитратов в овощах и фруктах можно в домашних условиях с помощью бумажных полосок-индикаторов или небольшого прибора-нитратометра или в специальных химических лабораториях.

Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- **Нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев**
- **Уменьшить количество нитратов, нужно:**
 - очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки
 - очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку, вымачивать овощи в проточной воде около часа
 - отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар

Ягоды

- По мнению ученых, в первую очередь звание «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Эти полезные продукты содержат наибольшее количество антиоксидантов. Кроме того, антоциан, содержащийся в этих ягодах, способствует замедлению процессов старения нервной системы человека.



Клубника

помогает справиться
с повышенным
давлением,
атеросклерозом, а
также проблемами
в работе
пищеварительного
тракта. Особенно
полезна клубника
как природное
средство в борьбе
с запорами.



Блюда из овощей и фруктов



Сладкие десерты



Консервирование и зимние заготовки



Правила сохранения

витаминов

- **Употреблять в свежем виде полезнее.**
- **Свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре +1...+3⁰ С в прохладном месте (в нижнем ящике холодильника или погребе)**
- **Квашеные и соленые овощи хранить в рассоле.**
- **При варке закладывать в кипящую воду.**
- **Для салатов варить в кожуре.**
- **Варить с закрытой крышкой, на слабом огне.**
- **Уровень воды не выше уровня овощей на 1-1,5 см.**
- **Соблюдать время варки.**
- **Мыть и держать в воде не более 10-15 минут.**

Механическая кулинарная обработка овощей

- Механическую обработку **проводят перед приготовлением блюд из овощей и фруктов**

- ✓ сортируют
- ✓ моют
- ✓ промывают
- ✓ нарезают



1 Овощи: характеристика и первичная обработка

- обладают высокой пищевой ценностью;
- источник углеводов (крахмал, сахар, клетчатка), которые нормализуют процесс пищеварения;
- источник витаминов (потребность человека в витаминах покрывается, главным образом за счет овощей и фруктов);
- источник минеральных веществ (кальций, магний, фосфор, макроэлементы).



Нарезка овощей

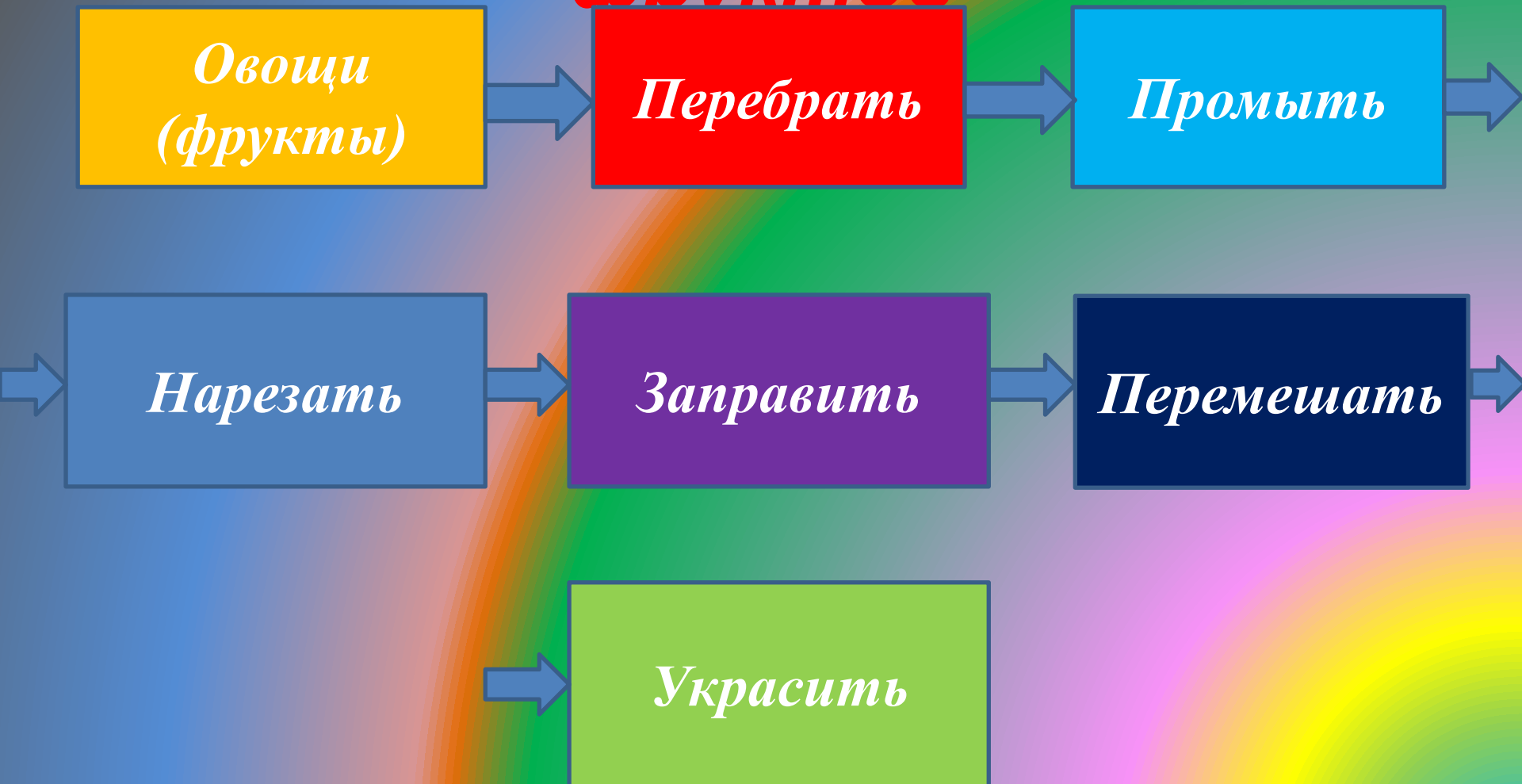
- Овощи нарезают или измельчают:
 - ✓ вручную остро заточенным ножом на доске с маркировкой «сырые овощи», натирают на терке
 - ✓ измельчают с помощью овощерезки или кухонного комбайна



Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- **Салат**-холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей или фруктов
- Заправляют салаты сметаной, майонезом, салатной заправкой, растительным маслом, йогуртом
- Украшать салаты можно теми же продуктами, из которых они приготовлены, а также зелеными салатами, зеленью петрушки, укропа, сельдерея и т.д.

Технология приготовления салата из сырых овощей или фруктов



Тепловая обработка овощей

- **Основные приемы тепловой обработки овощей:**

- **варка** (варят овощи в бульоне, воде, молоке или на пару)

- **припускание** (овощи готовят в закрытой посуде в небольшом количестве воды)

- **бланширование** (ошпаривание овощей кипятком или паром)

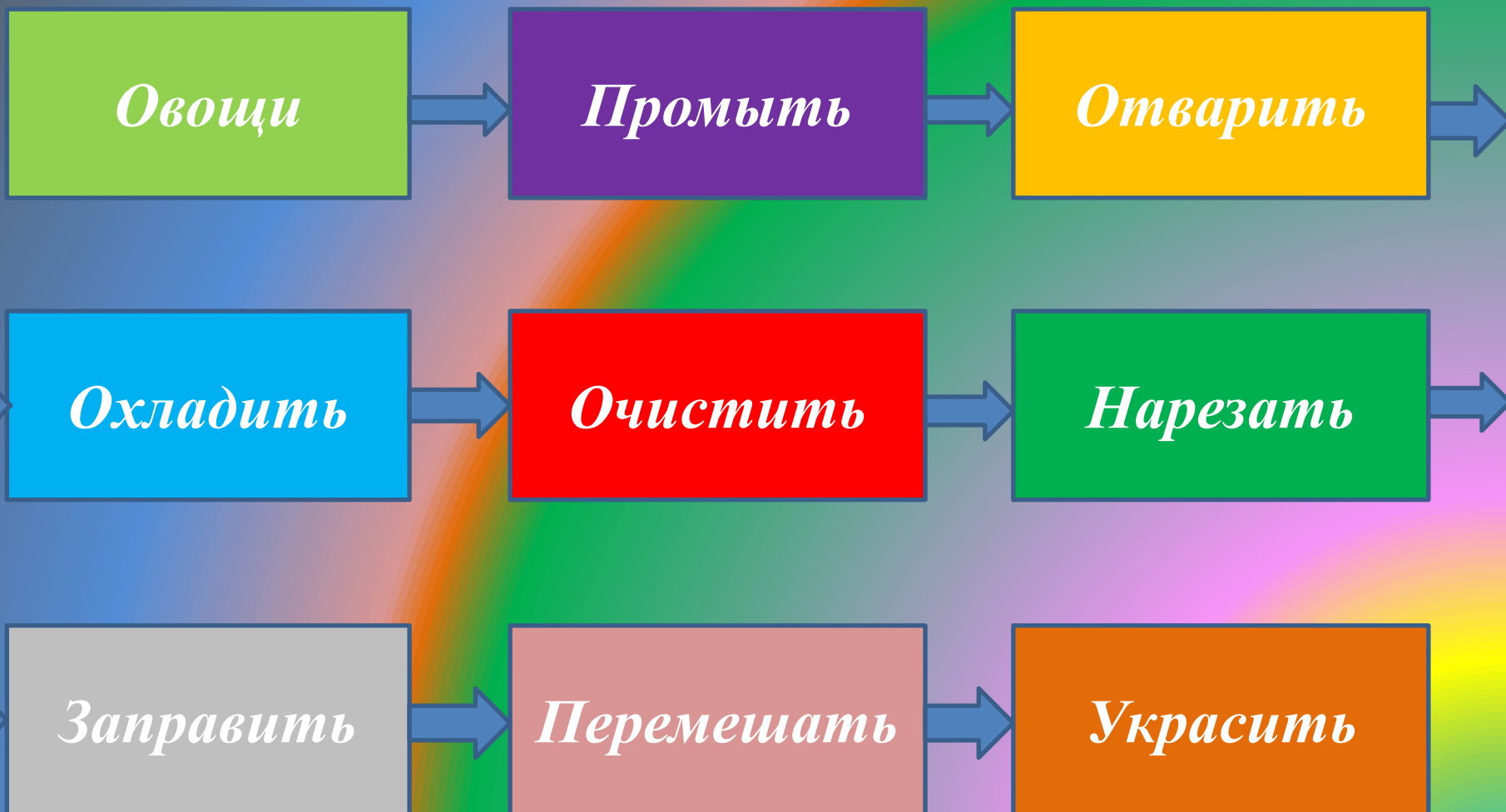
- **жарка** (жарят нарезанные овощи на сковородке с толстым дном или жаровне с добавлением масла или жира)

- **пассеровка** (обжаривание в небольшом количестве масла или жира до полуготовности)

- **тушение** (предварительно отваренные или обжаренные овощи тушат в небольшом количестве воды или бульона)

- **запекание** (сырые, предварительно обжаренные, припущенные или поджаренные до полуготовности овощи запекают в духовом шкафу до готовности)

Приготовление салатов из вареных овощей



Требования к качеству и оформлению готовых блюд из вареных овощей

- 1. Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки**
- 2. Блюда должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены**
- 3. Украшать блюда нужно перед подачей. Оформление блюд должно быть эстетичным, при этом нельзя использовать несъедобные украшения.**

Украшение для блюд из овощей и фруктов

- **Украшение салатов- особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты: ножи, выемки, терки и др.**



ИНВЕНТАРЬ



Коренчатый нож

Нож для лука

Гофрированный

Нож для томатов

Нож желобковый

Нож для дочистки

Выемка фигурная

Выемка фигурная



Украшение для блюд из овощей и фруктов



Украшение для блюд из овощей и фруктов

UA





**Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Каждый школьник должен знать —
здоровью нужно помогать!

В школе **главное**

задание — **соблюдать режим питания!**

Завтрак

Это каша с молоком
Это буточка с сыром
Это ягоди с крутой
Этот завтрак вкуснота!



Ужин

К вечеру школьник ужасно голодный
Ужин перелетный. Напиток холодный
В соусе вкусная рыба.
Мама! Большое спасибо!



Обед

Накупились аппетит
Как тарелочка блистает!
Суп, куриная котлетка,
Ложка, вилка и салатик...



Домашнее задание

- Учебник:
§10 стр.58-63
§11 стр.63-66