

# Тема урока



## ОВОЩИ

Автор : Коновалова Любовь Федоровна,  
учитель технологии ГОУ «Центр  
образования» для детей- инвалидов  
Забайкальского края

**Какое у вас настроение в начале урока?**



## **Повторение**

- 1. Что такое кулинария?**
- 2. Какие продукты входят в состав белков?**
- 3. Что такое углеводы?**
- 4. Какие продукты входят в состав углеводов?**

## План урока

- Что такое овощи?
- Классификация овощей
- Первичная обработка овощей



**Овощи** – это части травянистых растений, которые используют как пищевые продукты.



# Классификация овощей

1. **Клубнеплоды** - картофель
2. **Корнеплоды** - морковь, свекла, редис , репа, брюква, редька
3. **Капустные** – капуста
4. **Луковые**- лук и чеснок
5. **Тыквенные** - огурцы, кабачки, тыква
6. **Томатные**– томаты (помидоры), баклажаны, перец
7. **Листовые**- салаты, щавель, шпинат
8. **Бобовые** - горох, фасоль и бобы





# Проверь себя- отгадай загадки!



1. У каких овощей едят корни и клубни?
2. У каких овощей едят плоды?



# Первичная обработка овощей.



# Рефлексия



1. Чему сегодня научились на уроке?

2. Знания, полученные на уроке мне пригодятся в .....

3. Какие задания вам понравились больше всего?

**Какое у вас настроение в конце  
урока?**



**Прекрасный день!  
Урока подошел конец.  
Пусть каждый скажет про себя:  
Какой я молодец!**

## **Картофель.** Родина – Южная Америка.

Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе «вторым хлебом».

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда

При долгом хранении при воздействии света, вырабатывает ядовитый продукт – солонин, (имеет зеленоватый цвет который может вызвать отравление)



## Морковь . Родина - Средиземноморье

Очень ценный в пищевом отношении корнеплод благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.



# Свекл

Свеклу люди знают с глубокой древности. Её использовали в основном как лечебное наземное растение. В средние века - используют корнеплоды свеклы. На Руси ее возделывают с X века. Сейчас свекла – одно из самых популярных растений.



**Редис** -один из самых ранних овощей. Отличный источник полезных микроэлементов и витаминов. Корнеплоды редиса содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, витамины С, В, способствующие лучшему обмену веществ в организме человека. Редис повышает аппетит, а также способствует пищеварению.



**Капуста.** Родина – берега Средиземного моря.

До открытия картофеля капуста считалась главным столовым овощем в Европе.

Происхождение русского слова капуста обычно возводят к лат. capit — голова.

«Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение», - высказывался по поводу капусты Пифагор.





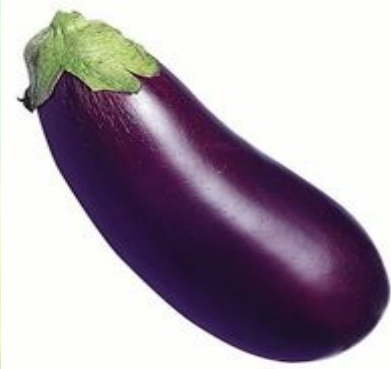
**Томат ( помидор).** Родина – Южная Америка.



Помидоры славятся превосходными вкусовыми качествами.

Они очень полезны. В помидорах имеется каротин – провитамин А, аскорбиновая кислота, витамины группы В. Из минеральных солей – калий, фосфор, железо; есть органические кислоты, клетчатка

# **Баклажан.** Родина – Индия и Китай



Баклажаны полезны для организма человека и обладают лечебными свойствами.

Они снижают уровень холестерина в крови, в мякоти плодов содержится большое количество калия, который нормализует водный обмен в организме и улучшает работу сердечной мышцы.

# Огурец. Родина – Индия.



Огурцы – самая древняя овощная культура.

В огурцах много воды (95-96%), минеральных солей, микроэлементов.

Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, при болезнях почек, потому что содержат соли кальция и мягко выводят воду.

## Лук и чеснок.



Это природные антибиотики .

Их применяют при простуде, желудочно-кишечных расстройствах.

Луковый сок понижает содержание сахара в крови, улучшает работу печени и почек

## Это интересно!

Чеснок полезен только в измельченном виде, ведь он содержит **аллицин**, который синтезируется только в случае разрушении его клеток.

Таким образом, рекомендуется всегда очищать каждый зубчик, **измельчать его на мелкие кусочки** и употреблять только после того, как чеснок в таком виде постоит **10-15 минут**.

