**Разработка конспекта урока по технологии (девочки).**

**Тема: «кулинария» 6 класс.**

**«Овощи",**

**Цели урока:**

1. Познакомить учащихся с видами овощей. Показать значение овощей в питании человека. Познакомить учащихся с технологией первичной и тепловой обработки овощей.
2. Развивать у учащихся способность анализировать информацию.

**Задачи:**

1. Воспитывать у учащихся культуру труда,
2. Формировать осознанное бережное отношение к продуктам питания.

**Оборудование:**таблицы по теме урока.

**Тип урока:** Урок объяснения нового материала.

***Ход урока.***

* 1. **Организационный момент.**
  2. **Актуализация знаний.**
* Вступительная беседа.

Правильное питание способствует сохранению здоровья человека и повышению его работоспособности. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности расходует энергию и непрерывно тратить вещества, из которых построено его тело. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы все затраты восполнялись за счет питания.

* Какие вещества получает организм человека с пищей?

- белки;

- жиры;

- минеральные соли;

- витамины.

Тема нашего урока : «Овощи».

* 1. **Изучение нового материала.**

Сегодня будем говорить об овощах. Без овощей невозможно представить рациональное питание человека. Они содержат большое количество витаминов, минеральных веществ и клетчатки, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

3.1 Питательная ценность овощей.

Давайте вспомним питательную ценность овощей, какими они богаты витаминами.

Витамин А – это витамин роста, он повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, играет большую роль для органов зрения.

Овощи, содержащие витамин А: морковь, горох, фасоль, красный перец, капуста, томат.

Из- за отсутствия витамина С в организме человека - развивается болезнь ЦИНГА, кровоточивость десен, язвы на слизистых оболочках рта, хрупкость костей, малокровие.

Овощи, содержащие витамин С: капуста, томат, лук, картофель.

Витамин В- витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.

Овощи, содержащие витамин В: капуста, лук, морковь.

3.2. Классификация овощей

Все многообразие овощей в кулинарии принято делить на несколько групп - в основном по способу использования в пищу. Давайте рассмотрим кулинарную классификацию овощей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа овощей** | **Название овощей.** |
|  | Корнеплоды | Брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, пастернак, петушка корневая, сельдерей корневой. |
|  | Клубнеплоды | Картофель, батат, земляной орех. |
|  | Капустные | Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская. |
|  | Тыквенные | Огурец, тыква, кабачок, патиссон. |
|  | Бобовые | Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех. |
|  | Пасленовые | Томат, баклажан, перец сладкий. |
|  | Листовые | Салат, латук, пресс-салат. |
|  | Луковичные | Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук- батун. |
|  | Пряные овощи | Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон. |

* [Историческая справка](file:///E:\Документы\рабочий%20стол%20с%20достижениями\Историческая%20справка%20об%20овощах.doc) ( сообщение учащихся)

3.3 Этапы первичной обработки.

Независимо от характера приготовления пищи все овощи подвергаются первичной обработки.

**Сортировка.** Цель сортировки — удалить загнившие, побитые экземпляры, посторонние предметы, а также распределить продукты по качеству и размерам.

**Промывка.** Овощи и зелень после сортировки и переработки обмывают в холодной воде для удаления земли, песка, пыли. Обмывание продуктов обеспечивает, прежде всего, соблюдение санитарно-гигиенического.

**Очистка – это удаление несъедобных, поврежденных или малоценных частей плодов и овощей. Однако следует помнить, что под кожицей находятся самые ценные питательные вещества, поэтому ее надо снимать очень тонким слоем.**

**Повторная промывка.**

**Нарезка.** Овощи нарезают на кусочки одинаковой формы и толщины, чтобы они одновременно достигали готовности при тепловой обработке и придавали кулинарным изделиям красивый вид.

(Учащиеся делают записи в тетрадь).

3.4. Виды тепловой обработки овощей.

При приготовлении определенных блюд овощи, кроме первичной обработки, подвергают тепловой обработке. Известно несколько видов обработки.

***Варка***– это процесс нагревания и доведения продуктов (овощей и др.) до готовности в кипящей жидкости (воде, бульоне, молоке) или на пару.

Существуют несколько способов варки:

-В большом количестве воды(основной способ).

-На пару(без погружения в воду).

-В небольшом количестве воды или собственном соку (припускание).

***Жаренье***– это процесс нагревания продуктов (овощей и др.) в жире до образования румяной корочки. Применяется для приготовления гарниров и заправок для супов.

Способы жаренья:

-В небольшом количестве жира(основной способ).

-В небольшом количестве жира до полуготовности (пассерование).

-В большом количестве жира(во фритюре).

***Тушение***– это комбинированный способ тепловой обработки, во время которого продукты сначала обжаривают, а затем припускают(доводят до готовности)в небольшом количестве жидкости или соусе с добавлением кореньев, лука, специй.

(Учащиеся делают записи в тетрадь).

* **Релаксация.**
* *Как вы думаете, какой из способов тепловой обработки позволит сохранить наибольшее количество полезных веществ в овощах?*

3.5. Сохранность витаминов и питательных веществ при тепловой обработке овощей.

При тепловой обработке овощи теряют содержащиеся в них витамины и питательные вещества. Но эти потери не одинаковы при различных способах тепловой обработки овощей.

*ЗАДАНИЕ.*

*Внимательно проанализируйте таблицу «Потери витамина С при тепловой обработке картофеля» и определите, что влияет на сохранность полезных свойств овоща при тепловой обработке*.

**ПОТЕРИ ВИТАМИНА С ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ КАРТОФЕЛЯ.**

|  |  |
| --- | --- |
| ВИД ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ | ПОТЕРИ ВИТАМИНА С (%) |
| Варка неочищенных клубней   * С погружением в холодную воду * С погружением в горячую воду | 25  малые |
| Варка очищенных клубней   * С погружением в холодную воду * С погружением в горячую воду | 35  7 |
| Тушение | 80 |
| Жаренье | 20 - 25 |
| Приготовление пюре | 72 -78 |
| Приготовление запеканки | 90 -92 |
| Приготовление котлет | 93 - 95 |

***В ходе работы учащиеся формулируют вывод: чем длительнее процесс тепловой обработки овощей(запекание, обжаривание), тем больше теряется витамина С (до 95%).***

* 1. Закрепление изученного материала. (5мин)

Для того чтобы узнать как вы усвоили материал предлагаю ответить на вопросы викторины. Для этого давайте разделимся на 4 команды.

**Вопросы викторины.**

1.  Цветами, какого растения украшала свою причёску королева Франции? (Картофеля.)

2.  От какого слова происходит название «капуста», что оно означает? (От слова «капут» - голова.)

3.  Что носили рыцари на груди, как талисман? (Луковицу.)

4.  В каком  овощном растении находится 90% воды? (В капусте.)

5.  Какое  растение используют в Индии для ловли обезьян? (Тыкву.)

6.  Какое растение в средние века считалось лакомством гномов? (Морковь.)

7.  Откуда  родом картофель? (Из Южной Америки.)

8.  В какой стране огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы? (В Индии.)

9.  Из какого растения в Средней Азии делают посуду? (Из тыквы.)

10. От летучих веществ, какого растения гибнут болезнетворные бактерии? (От лука)

11. Какое вещество особенно ценится в моркови? (Каротин; попадая в организм человека, превращается в витамин А.)

12. Если лук от семи недуг, то этот овощ – от 99 болезней. (Чеснок)

13. Вид зелени которая бывает простой и кудрявой. (Петрушка)

14. Почему в пищу надо употреблять больше овощей? (В них много витаминов, различных солей и других, полезных для нашего здоровья веществ.)

* 1. **Подведение итогов урока.**

Выставление оценок за работу

**6.Домашнее задание :**

1. выбрать тему проекта.

2. план составить. проекта на тему овощи сельского хозяйства

**Используемая литература:**

1. «Азбука правильного питания. 1-2 класс», автор Е.В. Езушина: Волгоград, изд. «Учитель», 2008г.
2. «Основы кулинарии 8-11кл» В.И. Ермакова: Москва, «Просвещение», 1993г.
3. «Тесты по технологии 5-7 кл.» С.Э. Маркуцкая: Москва,изд. «Экзаман», 2009г.
4. «Технология. Сельская школа. 6 класс»: Москва: изд.центр «Вентана- Грант», 2006г.

**Интернет- ресурсы:**

<http://www.sushimarket.ru>

<http://www.magic-cook.com>

<http://www.culinary.su>