

План-конспект занятия

5 класс

Раздел «Кулинария»

Разработала: Корчагина Е.В., учитель технологии

Тема: «Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека. Приготовление салатов из свежих овощей и ягодного киселя»

Цели и задачи:

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:

1. Воспитание аккуратности, чувства меры, эстетического вкуса.
2. Воспитание чувства товарищества при работе в бригаде.

Средства обучения:

I. Дидактические материалы для педагога:

1. Литература:

- Кожина О.А., Кудаква Е.Н., Маркуцкая С.Э. «Технология. Обслуживающий труд: Учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений». М.: Дрофа, 2004.
- Крупская Ю.В., Лебедева Н.И., Литикова Л.В., Симоненко В.Д. «Технология: Учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений (вариант для девочек)». М.: Вентана-Граф, 2005.
- Павлова М.Б., Сасова И.А., Питт Дж., Гуревич М.И. «Технология: учебное пособие для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений». М.: Вентана-Граф, 2004.

2. Плакат «Пищевые вещества».

3. Презентация к занятию.

II. Дидактические материалы для воспитанников:

1. Плакат «Пищевые вещества».

2. Презентация к занятию.

3. Инструкционные карты «Приготовление салата «Овощное ассорти»», «Приготовление ягодного киселя».

4. Рабочая тетрадь и тетрадь для рецептов.

III. Материально-техническое оснащение занятия:

1. Рабочие столы, стулья.

2. Мультимедийный комплекс.

3. Кухонная и столовая посуда, приспособления и инструменты, перечисленные в инструкционных картах.

Структура и ход урока

- 1. Организационная часть.** **1 минута.**
 - Подготовка к занятию.
 - Контроль посещаемости.
- 2. Повторение пройденного материала.** **2 минуты.**

Учитель интересуется: приготовил ли кто-нибудь родным на завтрак омлет, хорошо ли у них он получился, понравился ли родителям.
- 3. Изложение нового материала (демонстрация презентации).** **25 минут.**
 - Сообщение темы урока.
 - Необходимое количество овощей, фруктов и ягод каждый день.
 - Питательные вещества, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах.
 - Разнообразие горячих и холодных блюд из овощей, фруктов и ягод.
 - Правила сохранения витаминов и минеральных солей в овощах, фруктах и ягодах.
 - Классификация овощей.
 - Исторические данные о некоторых овощах.
 - Механическая (первичная) обработка овощей.
 - Формы нарезки овощей.
 - Правила приготовления салатов из овощей.
 - Правила (принципы) оформления блюд.
 - Технологическую последовательность приготовления салатов из сырых овощей.
- 4. Выполнение практической работы.** **55 минут.**
 - Текущий инструктаж (Повторение ПББ, СГТ, ОРМ).
 - Выполнение работы по инструкционным картам.
 - Сервировка стола.
 - Дегустация готовых блюд.
 - Мытье посуды и уборка рабочих мест.
- 5. Подведение итогов. Заключительный момент.** **7 минут.**
 - Запись рецептов и домашнего задания.
 - Анализ работы учащихся.
 - Выставление оценок.

Конспект занятия (подробный)

5 класс. Раздел «Кулинария»

«Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека. Приготовление салатов из свежих овощей и ягодного киселя».

1. Организационная часть.

Учащиеся готовятся к занятиям, учитель отмечает отсутствующих. Подготовка к занятию.

2. Повторение пройденного материала.

Учитель интересуется: приготовил ли кто-нибудь родным на завтрак омлет, хорошо ли у них он получился, понравился ли родителям.

3. Изложение нового материала (демонстрация презентации).

Учитель объявляет тему сегодняшнего занятия, учащиеся записывают тему в тетрадь (Слайд 1 - Тема «Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека. Приготовление салатов из свежих овощей и ягодного киселя»). Рациональное полноценное питание человека невозможно без овощей, фруктов и ягод (слайд 2). Посмотрите, сколько в день должен человек употреблять их по сравнению с другими продуктами (слайд 3).

Рассмотрим знакомый нам плакат «Питательные вещества» (Показать плакат) и определим состав овощей, фруктов и ягод. (Учащиеся называют питательные вещества, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах и одновременно записывают в тетрадь схему – слайд 4. Состав: белки, углеводы, вода, минеральные соли, сахар, клетчатка, органические кислоты, ароматические вещества, витамины). 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.

Из овощей, фруктов и ягод готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда (Слайд 5-7). Закуски – салаты (овощные и фруктовые), винегреты; первые блюда – супы (овощные и фруктовые), свекольник, окрошка; вторые блюда – гарниры из картофеля и овощей, овощные котлеты и др.; напитки – овощные и ягодно-фруктовые соки, компоты, кисели; сладкие блюда и десерты – свежие фрукты и ягоды, муссы, желе, суфле, пироги и др. А также из фруктов делают заготовки – варенья, компоты, пюре, джемы, сухофрукты; овощи - солят, квасят, маринуют, консервируют. Большую популярность получили свежемороженые овощи, фрукты и ягоды. Их можно сделать в домашних условиях, это удобно, поскольку зимой мы можем разнообразить свой рацион, ведь замороженные продукты хранятся 6-9 месяцев и сохраняют все свои полезные вещества (Слайд 8).

Для того чтобы овощи были максимально полезны, необходимо знать некоторые правила сохранения в них витаминов и минеральных солей.

(Учащиеся знакомятся при помощи слайда 6.

Правила сохранения витаминов и минеральных солей в овощах, фруктах и ягодах:

- *Употреблять в свежем виде полезнее.*

- *Хранят в темном и прохладном месте.*
- *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.*
- *Размораживать при комнатной температуре однократно.)*

Поговорим поподробнее об овощах.

Овощи отличаются большим разнообразием, они различаются по внешнему виду и вкусовым свойствам:

(Учащиеся рассматривают слайды, называют различные овощи и записывают таблицу в тетрадь – слайды 10-21).

Классификация овощей

<i>Группа овощей</i>	<i>Овощи данной группы</i>
<i>Корнеплоды</i>	<i>Морковь, репа, брюква, свекла, редька, редис, хрен, корневой сельдерей, петрушка, пастернак.</i>
<i>Клубнеплоды</i>	<i>Картофель, батат (сладкий картофель)</i>
<i>Капустные</i>	<i>Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби, савойская, брюссельская, китайская, брокколи</i>
<i>Тыквенные</i>	<i>Тыква, огурцы, кабачки, патиссоны</i>
<i>Бобовые</i>	<i>Горох, фасоль, бобы, соя, арахис (земляной орех)</i>
<i>Пасленовые</i>	<i>Томаты, баклажаны, перец сладкий</i>
<i>Луковичные</i>	<i>Репчатый, лук-порей, лук-батун, чеснок</i>
<i>Листовые</i>	<i>Салат, кресс-салат, шпинат, щавель</i>
<i>Пряности</i>	<i>Укроп, сельдерей, петрушка, эстрагон, базилик, тмин, анис, мята перечная, майоран, кориандр (кинза)</i>
<i>Десертные</i>	<i>Ревень, спаржа, артишок</i>

Все мы любим овощи, но даже не задумываемся, как и где появился тот или иной овощ. Известно, что **капусту** выращивают с давних времен, с III тысячелетия до н.э. Родина этой овощной культуры – Средиземноморье. Также долго известен и другой овощ – **огурец**. Место его происхождения – влажные тропические леса Индии. Родиной **томата** считаются тропические районы Южной и Центральной Америки. В Европе томаты начали выращивать в XVI веке. На территории нашей страны они появились только в XVIII веке. Родиной нашего любимого **картофеля** – Южная Америка, его употребляют уже 14 тысяч лет. В Европу картофель был завезен в середине XVI века, а в Россию – в конце XVII века Петром I. Сначала крестьяне, не зная, что употреблять надо клубни, ели верхние плоды картофеля, что вело к отравлениям.

Овощам требуется 2 вида обработки: механическая (первичная) и тепловая.

Механическая обработка овощей состоит из последовательных технологических операций: сортировки, мытья, очистки, промывания, нарезки.

(Учащиеся записывают в тетрадь схему – слайд 22. *Механическая обработка овощей: сортировки, мытья, очистки, промывания, нарезки.*)

Сортировка необходима для равномерной тепловой обработки, удобства нарезки. Отбираются здоровые овощи, удаляются посторонние примеси, загнившие и побитые овощи. **Моют** овощи под проточной водой с целью удаления с их

поверхности остатков земли, удобрений, возможно ядохимикатов. Если при приготовлении пищи не соблюдать чистоту, то это может привести к заболеваниям, отравлениям. **Очищают** овощи для того, чтобы удалить части с низкой пищевой ценностью. Для очистки используют ножи или специальные овощечистки. (Слайд 23). Позеленевшие части клубней картофеля содержат ядовитое вещество – соланин, а позеленевшие части моркови горчат, поэтому их необходимо срезать

Затем осуществляют окончательное **промывание**, при необходимости овощи дочищают.

Далее овощи нарезают. **Нарезка** способствует более равномерной тепловой обработке овощей, поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы овощи были нарезаны одинаково. Кроме того это придает блюдам красивый внешний вид. Для нарезки применяют различные инструменты и приспособления: ножи, терки, овощерезки (слайд 24).

Вспомним правила техники безопасности при работе с режущими инструментами. (Учащиеся вспоминают, отвечают, проверяют свои знания с записями слайда 25):

- *Работать только хорошо заточенным ножом;*
- *Пользоваться ножом осторожно;*
- *Передавать нож только ручкой вперед;*
- *Не поднимать нож высоко над разделочной доской;*
- *Соблюдать осторожность при работе с терками, надежно удерживать обрабатываемые продукты, не обрабатывать мелкие кусочки*
- *При нарезке сырых и вареных овощей использовать разделочные доски соответствующей маркировки.)*

Существует много **форм нарезки** овощей. Она зависит от блюда, которое готовишь. Есть блюда, где существуют требования к форме нарезки, например, винегрет принято нарезать кубиками, а овощи на щи брусочками и соломкой.

(Учащиеся рассматривают слайды, называют различные виды нарезки овощей и зарисовывают схему в тетрадь – слайд 26).

Формы нарезки делятся на простую и фигурную (или сложную). К простой форме относят нарезку брусочками, кружочками, ломтиками, дольками, кубиками, кольцами, полукольцами, шашечками, крошкой (слайд 27), к фигурной – звездочками, цветочками, гребешками, шестеренками и др. (слайд 28). Для фигурной нарезки часто используют различные инструменты и приспособления (слайд 29).

Для возбуждения аппетита первым к столу подают **салаты**. Входящие в состав салата продукты могут быть сырыми, вареными, маринованными, солеными, копчеными и т.п. Салат используют в качестве самостоятельного блюда или в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Сегодня вы будете готовить самый полезный салат из сырых овощей. Существуют правила приготовления салатов из овощей (Учащиеся, опираясь на слайд 30, знакомятся с правилами):

- *Овощи для салата брать свежие, не вялые, не потемневшие.*
- *Овощи нарезать в соответствии с формой нарезки для каждого вида салата.*
- *Овощи и зелень мыть сырой водой, затем кипяченой.*
- *Салаты из свежих овощей готовить непосредственно перед подачей к столу.*
- *Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них еще и тепловую.*
- *Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.*
- *Заправлять и украшать салат непосредственно перед подачей к столу.*
- *Перемешивать продукты осторожно, чтобы они не мялись.*

- Укладывать салат в салатник горкой.
- Приготавливать и хранить салаты лучше в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.
- Срок хранения незаправленных салатов в холодильнике не более 12 часов, а заправленных – 6 часов.)

Салаты заправляют по вкусу растительным маслом, сметаной или майонезом. Чтобы разнообразить вкус салатов, в заправки можно добавить сахар, перец, лимонный сок, горчицу, готовые соусы.

Так как салат подают первым, он должен быть красиво и аппетитно оформлен. Есть несколько правила (принципов) оформления блюд (Учащиеся рассматривают слайды 31-32 и записывают основные правила в тетрадь - слайд 33).

Простота: для достижения наилучшего эффекта ограничивайте количество украшений. Некоторые блюда выглядят гораздо лучше в своем натуральном виде.

Оригинальность: тщательно продумайте расположение всех элементов украшения.

Цветовое решение: для достижения наилучшего эффекта прибегайте к контрастным цветовым сочетаниям.

Аккуратность: вырезая из продуктов отдельные части украшений, следите за тем, чтобы срезы были четкими, аккуратными.

Сочетание продуктов: блюдо и украшения, которое дополняет, должны сочетаться друг с другом по вкусу. (Например: лимон с рыбным блюдом, сливки и фрукты)

На основании выше сказанного можно составить технологическую последовательность приготовления салатов из сырых овощей (Учащиеся записывают в тетрадь - слайд 34):

- Механическая (первична) обработка овощей.
- Заправка салата.
- Оформление блюда).

4. Выполнение практической работы.

Учащимся выдается инструкционные карты на приготовление салатов из сырых овощей и на приготовление ягодного киселя. Каждая бригада готовит свой салат и варит кисель, пользуясь инструкционными картами. Затем они сервируют стол и дегустируют свои блюда.

После дегустации учащиеся моют посуду и убирают рабочие места. Бригадиры отчитываются перед учителем.

5. Подведение итогов. Заключительный момент.

В конце урока ученики записывают в тетрадь рецепты приготовления салатов и киселя, домашнее задание (слайды 35-37):

Принести следующие продукты:

Свекла (отваренная в кожуре) – 200 г. (1-2 шт.)

Морковь (отваренная в кожуре) – 150г. (1-2 шт.)

Картофель (отваренный в кожуре) – 200 г. (2 шт.)

Огурцы соленые или капуста квашеная – 180 г.

Лук – 90 г. (1 шт.)

Растительное масло или майонез – 90 г. (3 ст.л.)

Зелень - 60 г.

Горошек консервированный (по желанию) – 1 банка

Соль, сахар - по вкусу.

Не забыть: спец.одежду и полотенце.

Учитель анализирует работу учащихся и выставляет оценки за урок.

Приготовление ягодного киселя

Продукты (1 литр киселя):

Ягоды – 125 г. (1 ст.)

Сахар – 125 г. (1\2 ст.)

Крахмал картофельный – 40-50 г.

Вода - 1 л.

Кухонная посуда: кастрюля, миска.

Кухонные инструменты и приспособления: сито или дуршлаг, деревянная ложка, пестик, мерный стакан.

Столовая посуда и приборы: стаканы для киселя.

План работы:

1. Ягоды перебрать, промыть, отжать сок.
2. Выжимки поварить, процедить через сито или дуршлаг.
3. В отвар добавить сахар и кипятить до его растворения.
4. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды и осторожно ввести, постоянно помешивая, в кипящий сироп.
5. Влить отжатый сок, помешать и снять с огня.

Обычно поверхность киселя посыпают сахаром и быстро охлаждают. Тогда сохраняется цвет, запах ягод и мало разрушаются витамины.

Приготовление салата «Овощное ассорти»

Продукты (6 порций):

Огурцы свежие -200 г. (2 шт.)

Помидоры – 200 г. (2 шт.)

Перец сладкий – 200 г. (2 шт.)

Салат зеленый – 100-150 г. (несколько листиков)

Зеленый лук – 100 г.

Зелень укропа, петрушки – 50 г.

Сметана – 120 г.

Соль - по вкусу.

Кухонная посуда: миски.

Кухонные инструменты и приспособления: дуршлаг, разделочная доска для овощей, кухонные ножи для сырых овощей, ложка.

Столовая посуда и приборы: салатник, порционные тарелки, вилки, ножи.

План работы:

Часть продуктов оставьте для украшения салата.

1. Очищенные и промытые овощи нарежьте: огурцы, помидоры, перец – тонкими ломтиками, зеленый салат и лук мелко нашинкуйте.

2. Нарезанные овощи посолите, заправьте сметаной и перемешайте.

3. Салат выложите в салатник горкой, украсьте зеленью и вырезанными украшениями из овощей.

В салат можно добавить консервированный горошек, стручковую фасоль или кукурузу.