**ТЕМА УРОКА: «ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАКУСОК, ПЕРВЫХ, ВТОРЫХ И ТРЕТЬИХ БЛЮД».**

**ЦЕЛЬ:** подготовка детей к самостоятельной жизни, развитие коммуникативных навыков.

**ЗАДАЧИ:**

**Образовательные:**

1. Дать понятие о ценности первых блюд для человека.
2. Учить готовить первое блюдо (с учетом набора продуктов).
3. Закреплять умения нарезать овощи различными способами.
4. Учить пассеровать овощи.
5. Вырабатывать практические умения выполнения задания в соответствии с образцом.

**Коррекционные:**

 1. Коррекция аналитико - синтетической деятельности мышления в процессе выполнения упражнения «Расшифруй слово», «Дополни предложение », упражнения в расположении этапов технологической карты в правильной последовательности.

 2. Коррекция логического мышления на основе упражнений в установлении причинно-следственной связи в процессе изучения теоретического материала.

 3. Развитие произвольного внимания, расширение объема внимания в процессе выполнения упражнения «Расшифруй

 слово».

 4. Развитие мнестических процессов памяти: запоминания и воспроизведения информации.

 5. Формирование у учащихся навыков самоконтроля в процессе собственной деятельности.

**Воспитательные:**

1. Формирование социальных качеств личности ребенка: готовность к сотрудничеству, умение вступать в контакт и поддерживать его.

2. Формирование нравственных качеств личности: тактичность, вежливость, открытость, доброжелательность, умение понимать партнера и готовность оказать ему помощь.

**ТИП УРОКА:** Комбинированный урок /сдвоенный/

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ:** технология сотрудничества на основе малых групп Землянской

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:** проектор, экран, ноутбук.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:** кастрюли, сковороды, разделочные доски, ножи, ложки, половник.

**СЛОВАРЬ:** бульон, пассеровать.

 **ПЛАН УРОКА** (по методике Н.П. Павловой)**:**

1. Организация учащихся на урок.
2. Постановка познавательной задачи.
3. Повторение теоретических сведений.
4. Введение в тему.
5. Сообщение темы и задач урока.
6. Сообщение теоретических сведений.
7. Физкультминутка.
8. Закрепление полученных знаний.
9. Работа в тетради.
10. Подведение промежуточных итогов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Ход урока** | **Теоретическое обоснование** |
| **1 урок** |
| **Оргмомент. Мотивационный настрой.** | 1. Проверка готовности к уроку (Тетрадь, ручка, дневник, спецодежда).2. Рапорт дежурного. - Посмотрим, ребята, друг на друга.- Улыбнитесь друг другу.- Скажите, какое у вас сейчас настроение?- Я бы хотела, чтобы такое настроение у вас было до конца урока. | Данный этап урока обеспечивает деловой настрой учащихся на работу, помогает организовать начало урока.Психологическая установка на доброжелательную работу. |
| **Постановка познавательной задачи:****«Расшифруй слово»** | - Перед вами таблица, в ней зашифрованы слова, которые расположены по вертикали и горизонтали. Задание вы будете выполнять в группе, так как время на задание ограничено.первый левый ряд Ксюша, Валя, и Алена – первая группа;второй правый ряд Наташа, Катя. Алена – вторая группа. Сядьте вместе. - Внимание! Задание: найдите в таблице слова, **относящиеся к теме наших последних уроков, запишите их. Слов много, чтобы их найти, вы должны работать вместе.**- В каждой группе  **выберите того, кто быстро и правильно сможет записать найденные вами слова**(обращение к первой группе)*-* Кого выбрали в первой группе? *(выбрали Ксюшу)*- Кого выбрали во второй группе? (выбрали Катю)- Отвечают те, кто будет записывать слова.  *(учащиеся выполняют задание)*Готовы?*Ксюша называет слова: огурец, картофель, свекла, лук, капуста, масло, морковь, сельдь.*- Молодец, Ксюша! Посмотрите девочки, какое слово не назвала Ксюша?- К*сюша не назвала слово соль.* - Кто будет отвечать в вашей группе? *(обращение ко второй группе)*- *Отвечать будет Катя.*- *Катя называет слова: морковь, соль, огурец, лук, капуста, картофель, масло, свекла, сельдь.*- Отлично! Спасибо за ответ! | Учащимся коррекционной школы VIII вида рекомендуется в начало урока включать занимательные упражнения или задачи, решение которых находится в зоне актуального развития учащихся. При выполнении упражнения и задачи у учащихся создается ситуация успеха в учебной деятельности, формирующая чувство удовлетворенности, уверенности в себе.Постановка познавательной задачи в начале урока направлена не только на стимулирование интереса у учащихся к уроку и формирование у них учебной мотивации, а направлена также на развитие аналитико - синтетической деятельности мышления, расширения объема внимания. Помогает подготовить детей к восприятию учебного материала. Работа в группах организованна с целью объединения учащихся общей деятельностью и направлена на достижение результата. Поставленный вопрос вводит в учащихся в ситуацию, когда необходимо договориться между собой, кто будет отвечать и представлять группу.При оценивании достижений необходимо, чтобы все члены групп получали одинаковое поощрение. |
| **Повторение теоретических сведений** | - Скажите, пожалуйста, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов. *- Из этих продуктов можно приготовить винегрет сельдью.* -Правильно! На последнем уроке мы готовили именно это блюдо. - Скажите, к какому виду блюд относится винегрет с сельдью?*- Это блюдо относят к закускам.*- Скажите, какие еще блюда относят к закускам?*- Заливная рыба.**- Студень* *- Соленые огурцы* *- Салат «Оливье»*- Давайте вспомним основные правила приготовления салатов из овощей в процессе выполнения задания «Дополни предложение»:1*. Заку́ска*— еда, которая подается перед основными блюдами либо в качестве отдельной лёгкой пищи. 2. Бывают *холодные* и *горячие* закуски.3. Нельзя соединять теплые и холодные овощи, салат быстро *испортится*.4. Нельзя готовить и хранить овощные салаты в *металлической* посуде.5. Соблюдать сроки хранения салатов в холодильнике: для не заправленных салатов – не более 12 часов, для заправленных – 6 часов.*-* Скажите, какое значение для пищеварения имеют закуски?- *Закуски усиливают аппетит.* | Этап урока направлен на актуализацию полученных ранее знаний и на их закрепление.Метод- беседа. Имеет ряд коррекционных и дидактических преимуществ: активизирует познавательную деятельность, развивает речь и память, делает открытыми знания учащихся, является хорошим диагностическим средством.Практический метод обучения - письменное упражнение « Дополни предложение». Используется после прохождения темы с целью закрепления материала, а также выявления затруднений учащихся.Учащимся предлагается дифференцированное задание, для учащихся II группы предлагаются слова для справок. |
| **Введение в тему.** | - Правильно! Скажите, без какого блюда мы не можем представить себе обед? *- Без первого блюда.*- Скажите, какое значение имеет первое блюдо для человека?*- Оно сытное.*- Не только поэтому. На последних уроках мы учились готовить закуски, а сегодня мы продолжим тему и узнаем, какое значение имеет первое блюдо, и будем учиться готовить первое блюдо.- Вы хотите научиться готовить первое блюдо?*- Да!* | Создание ситуации «дефицита» знаний у учащихся.Обратная связь на принятие цели урока. |
| **Сообщение темы и задач урока**. | - Тема нашего урока: «Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов». Давайте запишем тему урока в тетрадь. Прежде чем писать, примем правильную позу для письма. Спина прижата к спинке стула, расстояние между вами и партой - кулак, ноги вместе, туловище наклонено так, чтобы пальцы руки согнутой в локте - были на уровне глаз. | Правильная посадка при письме – направлена на сохранение осанки учащихся. |
| **Сообщение новых знаний**  | - Первое блюдо имеет большое значение для человека, оно насыщает организм белками, жирами, углеводами и витаминами. - К первым блюдам относят различные супы. Суп – блюдо, приготовленное на овощном, мясном, рыбном, грибном бульоне. - Бульон – отвар, который получился после варки мяса, рыбы.Давайте запишем значение этого слова в тетрадь.- Давайте поиграем. Вы по очереди будете говорить название первого блюда, выигрывает тот, кто последним назовёт первое блюдо. *(учащиеся по очереди произносят названия блюд)*- Выиграла Ксюша. Молодец!- Скажите, какой самый любимый суп у русского человека?- Затрудняетесь ответить? Сейчас каждая группа получит конверты, в них слова, составьте из них пословицы. Пословицы разместите на магнитной доске.*- «Щи да каша – пища наша»,* *- «От щей добрые люди не уходят»,* *- «Кипятите щи, чтобы гости шли»* *- «Щей поел, словно шубу надел»,* *- «Где щи, там нас ищи».**-* Как вы думаете, какой любимый суп был у русского народа?- *Любимым супом были щи.*- Правильно! Молодцы! Вот сколько душевных пословиц сложил о них наш народ. Появились щи на Руси IX-X веках. Доступны были и бедным и богатым, просты в приготовлении. Щи обладают высокими вкусовыми качествами.- Действительно, без щей трудно представить русскую кухню. Это жидкое блюдо было такой же обязательной едой в каждой семье, как и хлеб. Щи готовили с мясом, рыбой или грибами. - Щи описываются многими писателями в своих книгах.Норвежец Кнут Гамсун рассказывал об этом блюде: «Щи – это мясной суп, не обычный скверный мясной суп, а чудесное русское кушанье с наваром из различных сортов мяса, с яйцом, сметаной и зеленью. Собственно говоря, мне кажется, немыслимо есть что-либо после щей».- Александр Сергеевич Пушкин писал:*Мой идеал теперь – хозяйка,* *Мои желания - покой,* *Да щей горшок.**-* Как вы уже догадались, сегодня на уроке мы будем готовить щи.- Кто любит щи? Поднимите руки *(пять человек из шести поднимают руки).*- Кто уже готовил щи? Поднимите руки *(один человек из шести поднял руку).*- Вы, наверно, знаете, какие продукты нужны для приготовления щей?- *Морковь.**- Капуста.**- Лук.**- Картофель.**- Мясо.*- Молодцы! Все эти продукты нужны для приготовления щей. Но сегодня мы будем готовить щи без мяса - вегетарианские: мясо варится долго, а времени у нас мало. Возьмем помидоры, сладкий перец – щи будут вкусными и полезными. - Скажите, как готовят щи.*- Надо сварить бульон, потом положить овощи.*- Прочитайте технологическую карту и подумайте, все ли вы рассказали.Вам встретится новое слово: пассеровать. Давайте запишем значение нового слова в тетрадь.- Пассеровать – значит прогреть в растительном масле лук и морковь. - Не жарить, а прогреть. Это делается для максимального сохранения в овощах витамина С, при пассеровке он растворяется в масле и остается в супе. - Читаем по одному пункту.*1. Налить в кастрюлю холодную воду и поставить на огонь.**2. С капусты снять верхние листы, ополоснуть кочан, отрезать часть и тонко нарезать.**3. Вымыть картофель и морковь, очистить их от кожицы.* *4. Очищенные картофель и морковь промыть: нарезать картофель брусочками, морковь натереть на терке.**5. Лук очистить от шелухи, промыть и мелко нарезать*.6*. Разогреть сковороду, налить растительное масло и пассеровать лук с морковью.**7.Опустить в тихо кипящий бульон капусту и тихо довести до кипения.**9. В бульон положить картофель.**10. В закипевший бульон положить пассерованные лук и* морковь.*11. Как только бульон закипел, добавить нарезанные кубиками томаты или перец. Варить 10- 15 минут.* – Прочитали. Что вы упустили в своих ответах?*- Первичную обработку овощей.**- Пассеровку лука и моркови*. | На данном этапе урока реализуется принцип поэтапного формирования знаний и умений по разделу «Питание» (обеспечена связь с ранее усвоенными знаниями).Правописание. Цель - предупреждение ошибок.Расширение словаря учащихся.Игра направлена на активизацию словарного запаса учащихся, на активизацию их социального опыта, имеет коррекционную направленность, развивает процесс памяти: воспроизведение информации. Используемый метод - беседа.Каждая группа получает задание «Составь пословицу». Задание имеет коррекционную направленность, развивает аналитико-синтетическую деятельность мышления.Задание подразумевает смену динамических поз, позволяет повысить работоспособность учащихся «отодвинуть» утомление.Межпредметная связь с уроком истории.Используемый метод – рассказ. Рассказ должен быть эмоциональным, красочным, подкрепляться наглядным материалом, т.к. восприятие, понимание материала зависит и от степени включенности в процессе познания сенсорных ощущений. У учащихся данного класса доминирует зрительный канал восприятия (80 % класса)Межпредметная связь с уроком чтения.Данный этап урока позволяет актуализировать социальный опыт учащихся, выяснить уровень их знаний по изучаемой теме.Используемый метод - беседа.Правописание. Цель - предупреждение ошибок.Расширение словаря учащихся.Учащиеся читают этапы, учитель следит за правильностью чтения. |
| **Физкульт-минутка** | Давайте с вами немножко, отдохнем и выполним несколько упражнений, которые укрепляют позвоночник и улучшают цвет лица.1 упражнение «Поза дерева»2 упражнение «Божественная поза»3 упражнение «Поза лебедя»4 упражнение «Поза перекрестка»5 упражнение «Поза скручивания» | Комплекс упражнений для выработки осанки, разработанные Любовь Ивановной Латохиной, создательницы собственной оздоровительной системы. |
| **Работа с тетрадью.** | - Приклеим технологическую карту приготовления щей в тетрадь.  |  Учащиеся приклеивают технологическую карту в тетрадь. При приготовлении щей они будут опираться на карту. Напечатанный текст облегчает восприятие материала. В технологической карте по приготовлению пищи представлены: оборудование (инвентарь и посуда), продукты в расчете на одну или несколько порций, последовательность работы. |
| **Закрепление полученных знаний.** | - Я предлагаю вам выполнить упражнение. Закройте свои тетради, сейчас каждая из вас получит технологическую карту приготовления щей, разбитую на этапы. Выложите их в той последовательности, в которой вы будете готовить щи. Будьте внимательны, не спешите, через две минуты мы проверим, каквы выполнили задание.- Теперь откройте свои тетради, и проверьте себя сами. | Учащимся предлагается задание на закрепление последовательности этапов приготовления щей. Данное задание имеет коррекционную направленность, развивает мышление (аналитико-синтетическую деятельность), произвольное внимание, навыки самоконтроля. |
| **Подведение промежуточных итогов.** | Дополните предложение.- На уроке мы вспомнили:*- Какие бывают закуски.**- Правила приготовления салатов.*- Сегодня мы узнали:*- Мы узнали, что первое блюдо -*  *насыщает организм белками, жирами, углеводами и витаминами.* *-* *Мы узнали, как готовить вегетарианские щи.**- Мы узнали, что значит пассеровать овощи.**-* Первый урок закончен. Спасибо за урок. |  Учащиеся коррекционной школы с трудом выделяют основную мысль и формулируют предложения, поэтому им рекомендуется предлагать слова – опоры. |

 **ВТОРОЙ УРОК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Ход урока** | **Теоретическое обоснование** |
| **Оргмомент. Мотивацион-ный настрой.** | **I. Организационный момент. Рапорт дежурных.****-** Начинаем второй урок.- Спасибо, садитесь и посмотрите на слайд. На нем представлены изображения овощей. Вы смотрите на них в течение 20 секунд, запоминаете, затем записываете на листочке названия овощей, которых вы запомнили. - Теперь сами проверьте себя.- Скажите, какое изображение здесь лишнее?*- Мясо.*- Почему?-*Это не овощ.*- Правильно!  | Постановка познавательной задачи «Посмотри и запомни» в начале урока направлена на развитие памяти, а именно процессов запоминания и воспроизведения информации, расширения объема внимания, а также на стимулирование интереса у учащихся к уроку, формирование их учебной мотивации. |
| **Подготовка к практической работе** | - Сегодня на уроке мы будем учиться готовить первое блюдо: щи. Какие из этих овощей, изображенных на слайде, вам понадобятся?- *Капуста, морковь, лук.*- Какого овоща не хватает?*- Не хватает картофеля.**-* Что ещенам понадобится?*- Соль и лавровый лист.*- Скажите, какое оборудование вам понадобится?- *Кастрюля, миски, тарелки, сковорода, разделочные доски, половник, ложки.*- Скажите, какой инструмент вам понадобится?*- Нож.*- При работе с ножом, чтобы не порезать пальцы рук, необходимо соблюдать технику безопасности. Повторим правила техники безопасности во время проведения кулинарных работ. | Повторяют правила техники безопасности во время проведения кулинарных работ с опорой на инструкционную карту. |
| **Практическая работа**  | - Для выполнения, практической работы разделимся на группы:  *Ксюша, Валя, Алена – первая группа и Наташа, Катя, Юля – вторая группа.* - Первая группа будет готовить щи с томатом по технологической карте №1, а вторая группа будет готовить щи с перцем по технологической карте №2.- У каждой группы свое рабочее место. Выберите бригадира и распределите работу в группе. Вам дается время на обсуждение, по моему сигналу вы сообщите мне, как вы распределили между собой работу.- Девочки, (*обращение* к *первой группе*) кого вы выбрали бригадиром?*- Бригадиром буду я.* - Валя, расскажите, как вы распределили между собой работу. ***(Оксана отвечает с опорой на инструкционную карту).***- ***Я*** *налью в кастрюлю холодную воду и поставлю на огонь, ополосну кочан капусты, отрежу часть и тонко нарежу.* ***Саша*** *вымоет овощи: картофель, томат и будет нарезать картофель – брусочками, томат – кубиками.* ***Аня*** *очистит лук от шелухи и мелко его нарежет, вымоет морковь и натрет на терке. Разогреет сковородку и будет пассеровать лук с морковью. В это время я в кипящую воду опущу капусту и доведу до кипения, потом положу картофель и доведу до кипения, положу пассерованные лук и морковь, потом после закипания бульона – томат. В конце варки посолю щи и добавлю лавровый лист.**-* Кто будет сервировать стол?*- Аня будет сервировать стол.* - Что в этот момент будет делать Саша?- Саша начнет убирать рабочие место. - Давайте обратимся ко второй группе. - Девочки, (*обращение* ко *второй группе*) кого вы выбрали бригадиром?*- Бригадиром выбрали Снежанну.* - Снежанна, расскажи, как вы распределили между собой обязанности. ***(Учащиеся отвечают с опорой на инструкционную карту).***- *Я налью в кастрюлю холодную воду и поставлю на огонь, ополосну кочан капусты, отрежу часть и тонко нарежу.**- Я (Оксана Б.) буду мыть, и нарезать овощи: картофель, морковь, перец.**-* Оксана, скажи, как ты будешь нарезать картофель?*- Я буду нарезать картофель брусочками*.- А морковь?- *Морковь натру на терке.* - Молодец! *- Я (Дора) очищу лук и мелко его нарежу. Разогрею сковородку и буду пассеровать лук с морковью.* - Снежанна, что будешь делать дальше? *- В кипящую воду положу капусту и доведу до кипения, затем положу картофель, пассерованные лук и морковь, после закипания бульона – томат, В конце варки положу лавровый лист, посолю щи.*-Кто будет сервировать стол?*- Стол будет сервировать Дора.* - Что в этот момент будет делать Оксана?*- Наташа начнет убирать рабочие место.*- Чтобы щи у вас получились вкусными, вам необходимо соблюдать правила общения друг с другом. Давайте их вспомним.- *Нужно* *обращаться друг к другу только по имени.**- Если нужно, оказывать помощь друг другу.**- Поддержать друга, если у него что- то не получается* *- Не отказываться от порученной работы.**- Выполнять работу ответственно.*- Приступайте к выполнению практической работы.  *(группы выполняют практическую работу)* - Обычно хозяйка тратит на приготовление щей 40 минут, вы справились за 25 минут. Как вы думаете, почему вам так быстро удалось приготовить блюдо?*- Мы дружно работали!**-Помогали друг другу!**-Поддерживали друг друга, не отказываясь ни от какой работы.* | Создается ситуация, когда необходимо распределить роли внутри группы. Возможные роли при данном виде работы: бригадир и исполнители.Группы дифференцируются по уровню сформированности ЗУН с учетом уровней педагогической дифференциации учащихся по Воронковой В.В. Число членов группы 3 человека. Ксюша, Валя, Алена – учащиеся 1-го уровня. Наташа, Катя, Юля - учащиеся 2-го уровня. Очень важный момент в групповой работе, учащиеся должны договориться между собой, но ученик может не согласиться с предложенной ему частью работы по какой – либо причине. На этот случай, необходимо предложить другим членам группы поменяться с ним обязанностью, либо заранее заготовить карточки, на которых записаны операции, и выбрать их, опираясь на случайный выбор учащихся.При данном виде выполнения групповой работы учащиеся связаны: - единым результатом – приготовление щей; - общими ресурсами (продукты, инвентарь);- распределением ролей - каждый отвечает за свой участок работы;- общей оценкой. Развитие умения работать с инструкцией и по алгоритму.Практическая работа обеспечивает наиболее глубокое усвоение полученных знаний. Данный этап обусловлен применением практического метода обучения – выработке умений при совершенствовании практических действий на основе полученных знаний. Составление учащимися плана предстоящей работы является основной частью составляющих структуры урока во время практической работы, что предполагает использование продуктивного метода обучения – перенос ранее усвоенных знаний.Правила общения в группе выработаны учащимися ранее. Во время практической работы оказывается помощь более слабым ученикам группы, при необходимости -показать им поэтапно прием работы. Во время практической работы активизируется словарная работа и речь учащихся при помощи вопросов: Что сделали или делают? Что делаешь и зачем? Что еще надо сделать?  |
| **Рефлексия** | - Теперь посмотрим, насколько вкусны ваши щи. Сейчас попробуйте щи и оцените качество работы. Оцените вкусовые качества и правильность нарезки овощей в супе. *(учащиеся пробуют щи)*- Ксюша, оцени качество щей Наташи, Кати и Юли.*- Щи вкусные.*- Правильно нарезаны овощи?*- Овощи нарезаны правильно: картофель – брусочками, томат – кубиками.*- Наташа, оцени качество щей Ксюши, Вали и Алены. - Щи очень вкусные.- Как нарезаны овощи?*- Овощи нарезаны правильно: картофель – брусочками, томат – кубиками.*- Молодцы! Теперь вернитесь на свои места. | Обсуждение группой качества своей работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования. |
| **Подведение итогов урока.** | - Давайте оценим вашу работу на уроке.- Оксана, Саша и Аня сегодня потрудились хорошо: щи получились очень вкусными. Я думаю, группа поработала хорошо: быстро распределили роли в начале урока, вместе быстро справились с познавательной задачей в начале урока – нашли все слова. В процессе выполнения практической работы группа работа слаженно: быстро подобрали инструмент, Оксана Г., как бригадир, правильно составила план предстоящей работы, девочки выполнили первичную обработку овощей, старались правильно нарезать овощи, но на этом этапе все члены группы допустили небольшие ошибки: Оксана нарезала капусту не слишком тонко, Саша нарезала картофель - брусочками, томат – кубиками правильно, но брусочки и кубики получились разной величины, Аня крупно нарезала лук, было нарушение у группы по технике безопасности: у Ани при нарезке лука пальцы левой руки не были согнуты, получила замечание, исправилась. Все члены группы выполняли свою работу ответственно, старались ее выполнить качественно, никто не отказался от порученной им работы, обращались друг к другу по имени, Оксана оказала помощь Ане при нарезке овощей, а Оксана помогала Саше убирать рабочее место, в результате они вместе справились с задачей. Я считаю, что группа поработала отлично. - Группа Оксана, Дора, Снежанна также поработали хорошо. Распределили роли, смогли договориться друг с другом и распределить обязанности, вместе справились с познавательной задачей, правильно подобрали инструмент и рассказали о предстоящей работе. | Оценивание результатов работы группы – важный и обязательный момент урока, проводимого с использованием технологии сотрудничества на основе малых групп. Наряду с оцениванием учебных достижений необходимо оценить и их социальные достижения, прокомментировать проявленные коллективистские качества, подметить проявление помощи, взаимовыручки, подчеркнуть вклад в общее дело.  |
| **Подведение итогов урока.** | - Чему вы научились сегодня на уроке? *- Мы научились готовить щи.*- Что надо делать с луком и морковью, чтобы сохранить витамины?*- Надо пассеровать их, т. е. прогреть в масле.*- Как можно разнообразить вкус блюда?*- Можно добавлять томаты, перец.*-Домашнее задание. Расскажите маме, как вы готовили щи, и приготовьте их дома. |   |