**Кружок по технологии. Раздел Кулинария. Обслуживающий труд (девочки)**

**Тема: Овощи. Приготовление салата.**

**Цели:**

Образовательная: углубить знания об овощах, о питательной ценности овощей. Научить готовить салат.

Воспитательная: воспитывать у детей трудолюбие, внимательность, заинтересованность к урокам технологии.

Развивающая: целенаправленное формирование умений оценивать свой труд и применять знания, полученные на практике

**Оборудование** для учителя: плакаты, карточки с рецептами, презентация.

Для учащихся карточки с рецептами, технологическая карта.

**План урока:**

Организационный момент

Основная часть

Объяснение рецепта

Практическая часть

Подведение итогов

**Ход урока**

1. **Организационный момент**. Приветствие. Проверка готовности учащихся к уроку.
2. **Основная часть**

Девочки, посмотрите в окно. Какое время года вы видите? Осень пора уборки урожая и на столе большое разнообразие блюд из овощей.

Овощам принадлежит важное место в питании человека. Они содержат почти все необходимые для организма питательные вещества. Особенно богаты овощи витаминами. Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в овощах, способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание. Овощи обладают и лечебными свойствами, которые используются как в народной, так и научной медициной. В ряде овощей содержатся особые вещества, способные уничтожать некоторые болезнетворные микробы. Овощи применяют в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Большинство овощей плохо сохраняются в свежем виде, поэтому для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.

Перед тем как использовать тот или иной овощ в пищу овощи подвергаются первичной обработке.

Овощи перебирают удаляют загнившие листья и несъедобные части

Сортируют по размерам (например, помидоры)

Моют, чистят, очищают от кожуры

Промывают и используют по назначению.

Сегодня мы будем готовить салат. Салатом называют холодные блюдо из одного или нескольких видов овощей, заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.

Овощные салаты используют не только как самостоятельное блюдо, например, закуски, но и как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Они очень богаты углеводами, минеральными веществами и витаминами.

Салаты чаще всего подают в начале приема пищи.

Так же большое значение в питании имеет хлеб. Любое из приготовленных овощных блюд, как правило едят с хлебом.

Особое внимание надо уделить оформлению салата и форме нарезки овощей, чтобы форма нарезки овощей была одинаковой.

Наиболее распространенные формы нарезки показаны на плакате. (см. плакат)

Теперь посмотрите на плакат как можно оформить салат. Зависит от фантазии.

**Практическая работа**.

Сегодня мы будем готовить салат «витаминный»

Для этого нам понадобится:

*Капуста 1\2 часть*

*Морковь 1 шт*

*Зел. Лук по вкусу*

*Яблоко 1 шт*

*Лим. Кислота или 1 ст. ложка уксуса*

*Сметана или йогурт.*

*Белокочанную капусту, зел. лук очистить, промыть и нашинковать, морковь вымыть, очистить и настрогать на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать соломкой.*

*Подготовленные сырые овощи смешать перед подачей заправить солью, сахаром, лим. Кислотой или 1 ст. ложкой уксуса и сметаной или йогуртом.*

ПТБ при работе с ножом

Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской. Передавайте нож ручкой вперед.

Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.

В ходе выполнения практической работы учитель следит за правильной работой учащихся. Делает исправления.

**Итог**

Дегустация учащихся приготовленного салата. Оценка качества выполненной работы.

Подведение итогов.