**Тема: "Овощи. Приготовление овощного салата"**

**Цели**: дать представление о пищевой ценности овощей, значении их в питании человека; сформировать знания и умения по технологии приготовления овощных блюд. Воспитывать трудолюбие, потребность в творческом труде, актуальность, эстетические чувства при оформлении готовых блюд.

**Задачи**:

Дать детям новые сведения о знакомых овощах

Познакомить со способами первичной обработки овощей

Знакомить со способами приготовления блюд из овощей

Научить приёмам нарезки овощей

Учить приготовить салат «Винегрет»

**Методы обучения**: рассказ, беседа, игра, практическая работа.

**Практическая работа**: приготовление салата «Винегрет».

**Оборудование**: компьютер, ножи для нарезки овощей, овощерезки, разделочная доска; продукты для приготовления и дегустации салата «Винегрет», предметы для сервировки стола.

Таблицы: «Способы нарезки овощей», «Первичная обработка овощей», технологические карты приготовления салата

**Ход урока**

1) Организационный момент.

2) Целеполагание. Чему научимся на уроке? Что узнаем нового?

3) Планирование

4)Итоговая часть

Этот урок будет интересен и полезен тем, что вы узнаете о пищевой ценности овощей, значении их в питании человека, сами приготовите салаты, сервируете столы и оцените вкус приготовленного блюда.А готовить мы будем «Винегрет»

 Отгадай! **Кроссворд** на тему «Овощи»

 1. Щеки розовы, нос белый, в темноте сижу целый день, а рубашка зелена, вся на солнышке она (редиска).

2. Неказиста, шишковата, а придет на стол она, скажут весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!» (картошка).

3. Золотая голова велика, тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка (тыква).

4. Лежит меж грядок, зелен и сладок (огурец).

5. Маленький, горький луку брат (чеснок).

6. Сверху зелено, внизу красно, в землю вросло (свёкла)

7. Красный нос в землю врос (морковь).

8. Её тянут бабка с внучкой, кошка, дед и мышка с Жучкой (репа)

**Дети исполняют частушки**

 Мы частушки вам споем
Про еду здоровую!
Приготовим салат сами

 Вам дадим попробовать.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед
А на ужин – винегрет.

Наш салатик овощной
Вкусный и полезный!
Вы не кушали такой-
Кусочками нарезанный!

Лучше лука и морковки
Нет на свете овощей.
Мы добавим их в салат,
Ешь скорей и не болей.

 Зелень огородная -
Приправа превосходная,
Хороша она для щей,
Винегретов и борщей.

Скоро четверть мы закончим,
Весной будем отдыхать,
Но о правильном питании
Мы не будем забывать.

Эй, дружок, кидай в салат
Сельдерей, щавель, шпинат
И петрушку, и салат
В них для нас – здоровья клад!

Мы частушки вам пропели,
Вас хотели оградить,
чтоб подряд вы всё не ели
Если вы хотите жить!!!

Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, углеводов. Почти все овощи обладают лечебными свойствами, вызывают аппетит, улучшают усвояемость пищи. Овощи нужно есть ежедневно, они малокалорийны, в них нет жира, поэтому полезны всем.

Чем полезны овощи? (1 слайд)

Основные группы овощей (2 слайд)

КОРНЕПЛОДЫ ( перечислите)(3 слайд)

КЛУБНЕПЛОДЫ (перечислите)(4 слайд)

ТЫКВЕННЫЕ (перечислите)(6 слайд)

БОБОВЫЕ (перечислите)(7 слайд)

ПАСЛЕНОВЫЕ(перечислите)(8 слайд)

ЛИСТОВЫЕ ( перечислите)(5 слайд)

ЛУКОВИЧНЫЕ (перечислите)( 10 слайд)

ПРЯНОСТИ(перечислите)(11слайд)

**Сообщения об овощах**( дети)

**Викторина**

У каких овощей едят корни, клубни? (морковь, свекла, картофель, лук, редис…)

У каких овощей едят листья? (капуста, салат, укроп, петрушка, щавель, сельдерей…)

У каких овощей едят цветы? (цветная капуста)

У каких овощей едят плоды? (томат, огурец…)

У каких овощей едят семена? (горох, фасоль, кукуруза…)

С каких овощей срезают кожицу? (картофель, репа…)

С каких овощей соскабливают кожицу? (молодой, картофель, морковь, петрушка)

Какие овощи едят мытыми? (все)

Какие бдюда можно приготовить из овощей?(В процессе беседы выясняем с учащимися, какие блюда можно приготовить из овощей)

Способы первичной обработки овощей (12 слайд)

Изучаем этапы первичной обработки:

Отбирают (сортируют)(13 слайд)

Тщательно моют (иногда просушивают)

Очищают от кожуры (если необходимо)

Нарезают или натирают на терке, или измельчают другим способом (14 слайд)

Способы нарезки овощей ( 15-16 слайд)

Знакомимся со способами нарезки:

Какие формы нарезки овощей вы видите?

После нарезки проводится тепловая обработка овощей(17 слайд)

Варка

Обжаривание

Тушение

Запекание

- Овощам принадлежит важное место в питании человека. Они содержат почти все необходимые для организма питательные вещества. Поэтому из овощей люди научились делать салаты.

Салаты – это не только запах лета, тепла, это источник витаминов, которые необходимы людям, особенно зимой, поэтому ни один обед не должен обходиться без салата.

- Что такое салат?(18 слайд)

Салат – это холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей (без свеклы), в состав которого входит заправка сметаной или майонезом. Свекла входит в разновидность салата – винегрет.

Технология приготовления салата из свежих овощей(19 слайд)

Правила приготовления салата(20 слайд)

Оформление салата(21 слайд)

Карвинг в кулинарии(22-31 слайд)

Прежде, чем приступить к практической работе, повторяем с учащимися правила личной гигиены, правилами безопасности труда.

**Техника безопасности**

1. Во время приготовления пищи проветривать помещения.

2. Овощи нарезать только на доске, не отрывая высоко нож от нее.

3. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед

4. Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.

5. По окончании работы инструменты класть на определенные места.

**Правила санитарии**

Следить за личной гигиеной, быть всегда аккуратным и опрятным. Приступая к работе надеть передник и косынку, засучить рукава

Ногти на руках должны быть коротко острижены, руки вымыты с мылом и щеткой, насухо вытерты полотенцем. Во время приготовления пищи следить, чтобы руки всегда были чистые.

Следить за чистотой посуды и инвентаря, за чистотой рабочего места и помещения.

Пользоваться отдельными досками для сырых и вареных продуктов.

Пробовать пищу отдельной ложкой, а не той, которой готовят.

Перед обработкой пищевых продуктов проверять их качество по внешнему виду, цвету, запаху и вкусу.

**Практическая работа**

Дежурный, пользуясь памяткой и карточкой, приготовил инвентарь и посуду.

**Карточка дежурного.**

Инвентарь и посуда (2 бригады): ложки-6шт., ножи-4 шт., доски ОВ-4 шт., доски «Хлеб»-2 шт., тарелки-4 шт., салатница-2 шт.

**Памятка дежурного.**

До занятия:

Подготовить рабочие места.

Проверить санитарное состояние учащихся.

Получить у воспитателя инструктивные карты и карточку-перечень для сортировки стола.

После занятия:

Убрать и проверить помещение.

Готовить будем салат «Винегрет» иностранного происхождения. Царь Петр I привез его из Голландии, хотя сейчас этот салат считается русским салатом.

Показывая практически нарезку овощей готовим салат, пользуясь технологической картой приготовления салата.

Технология приготовления салата «Винегрет овощной».

Сваренные картофель, морковь, свеклу очистить от кожицы и нарезать кубиками, соленые огурцы нарезать кубиками, лук очистить, мелко нарезать.

Соединить овощи, посолить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить растительным маслом .

Винегрет уложить горкой в салатник, посыпать зеленью, украсить овощами.

Текущий инструктаж во время практической работы:

1-ый обход – проверка соблюдения безопасных приемов труда

2-ой обход – проверка правильности выполнения трудовых приемов и последовательности работы

3-ий обход – проверка правильности осуществления у учащихся самоконтроля, помощь отстающим детям

Сервировщики накрывают стол скатертью и расставляют приборы: тарелки, вилки, салфетки. Готовые, красиво оформленные салаты ставят на стол. Ученики садятся за стол, оценивают внешний вид блюда и делят салат на порции.

Анализ технологии приготовления готовых салатов

Отметить активное участие учащихся в приготовлении салата, оценивание каждого

Отметить правильность соблюдения техники безопасности, санитарии и гигиены при работе

Уборка рабочих мест, спецодежды

**Закончите пословицы о еде**

ДОРОГА ЛОЖКА К ………………обеду

НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, А…………пирогами

СЕДЬМАЯ ВОДА НА …………..на киселе

НЕ СОЛОНО ………………..хлебавши

ЩИ ДА КАША …………………..пища наша

СОЛОВЬЯ БАСНЯМИ …………..кормят

**СКОРОГОВОРКИ**

КЛАЛА КЛАВА ЛУК НА ПОЛКУ, КЛИКНУЛА К СЕБЕ НИКОЛКУ.

СВЕКЛА У ФЕКЛЫ СОХЛА И МОКЛА . СОХЛА И МОКЛА ПОКА НЕ ПОБЛЕКЛА.

ПОСАДИЛ ДЕД ЛУК, ОТРАСТИЛ ЛУКУ ЧУБ. УВИДАЛ ЛУК ВНУК, ОБОРВАЛ ЛУКУ ЧУБ.

 **Итог урока**

- Итак, салаты – это легкое, вкусное и питательное блюдо. Салаты подаются к мясным и рыбным блюдам. Природа щедро одарила их ценными полезными веществами и богатством красок.

- Как вы понимаете цитату “Овощи на столе – здоровье на сто лет”?

Что нового вы узнали на занятии? Пригодятся ли вам эти знания для самостоятельной жизни в будущем?

Использованная литература:

«Овощи на вашем столе» Автор: коллектив Из-во: «РИПОЛ КЛАССИК» Москва, 1999г. «Овощи» Автор: Высоцкая Юлия Изд-во Эксмо ,2007г. «Про овощи» Автор: Юлия Некоркина Изд-во: Вкусная жизнь, Эксмо ,2008г