**5 класс 18.04.22г**

***Тема урока:* Блюда из овощей и фруктов. 18апреля Всекрымская акция «Георгиевская ленточка».**

**Цель урока:**организовать деятельность обучающихся по приготовлению блюд из овощей и фруктов; познакомить с акцией «Георгиевская ленточка»; воспитание ценностного отношения к Родной стране.

**Задачи обучения:**

1. Ознакомить с разнообразием видов овощей и фруктов, их пищевой ценностью.

2. Дать информацию о влиянии экологии на качество овощей и фруктов.

3. Обучить механической кулинарной обработке овощей и правилам сохранения витаминов.

4. Дать представление о формах нарезки овощей, ознакомить с технологией приготовления салатов из овощей и фруктов.

Планируемые образовательные  результаты:

1. **Предметные** - учащиеся ознакомятся с разнообразием видов овощей и фруктов, их пищевой ценностью, получат информацию о влиянии экологии на качество овощей и фруктов; ознакомятся с механической  кулинарной обработкой овощей и правилами сохранения витаминов, получат представление о формах нарезки, ознакомятся с технологией приготовления салатов из сырых овощей и фруктов.
2. **Метапредметные** (УУД):

- **регулятивные** – определение технологической  последовательности приготовления салата.

**коммуникативные** - умение работать в группе при выполнении задания, умение вести сотрудничество с учителем,  разрешать конфликтные ситуации, адекватно воспринимать и вырабатывать уважительное отношение к сверстникам в ходе совместной работы.

- **познавательные** - выбор наиболее рациональных способов приготовления пищи и проводить сравнительный анализ.

**3.Личностные** – способствовать развитию сенсорной сферы учащихся при первичной обработке овощей, формированию готовности к рациональному ведению домашнего хозяйства, умение провести самоанализ выполненной работы, развивать  трудолюбие, воспитывать аккуратности и опрятности в работе.

**Тип урока:** комбинированный.

**Ход урока**

**1.Организационный момент.**Приветствие.Проверка домашнего задания.

**2.Актуализация опорных знаний.**

Итак, сегодня мы поговорим о Всекрымской акции «Георгиевская ленточка».

**«Гео́ргиевская ле́нточка»** — общественная акция по раздаче [символических ленточек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0), посвящённая празднованию [Дня Победы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%9F%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%8B) в [Великой Отечественной войне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%9E%D1%82%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0)..[Георгиевская лента](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0) по внешнему виду и сочетанию цветов соответствует ленточке, которой обтянута [орденская колодка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0) к медали «[За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C_%C2%AB%D0%97%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%83_%D0%BD%D0%B0%D0%B4_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B9_%D0%B2_%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%9E%D1%82%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B5_1941%E2%80%941945_%D0%B3%D0%B3.%C2%BB)». Ленточки, раздающиеся в рамках данной акции, называют георгиевскими. Георгиевская лента появилась при [Екатерине II](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_II) вместе с [орденом Святого Георгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%BD_%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F) — высшей воинской наградой [Российской империи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F).

Главной целью акции «стало стремление во что бы то ни стало не дать забыть новым поколениям, кто и какой ценой одержал победу в самой страшной войне в истории человечества, чьими наследниками мы остаёмся, чем и кем должны гордиться, о ком помнить».

Акция проходит под лозунгами: *«Победа деда — моя Победа»*, *«Повяжи. Если помнишь!»*, *«Я помню! Я горжусь!»*, *«Мы — наследники Великой Победы!»*, *«Спасибо деду за Победу!»* и другими. Георгиевскую ленту раздают во всех городах и поселках страны в самых оживленных местах. Чёрно-оранжевая лента. Эта цветовая гамма использовалась при создании одной из главных наград Великой Отечественной войны – ордена Славы. Миллионы людей ежегодно прикрепляют ленту к одежде в районе груди, просто чтобы сказать ветеранам спасибо.

*Мы все такие разные-*

*Мир каждого-иной.*

*Но все теперь мы связаны*

*Той ленточкой одной!*

*От прошлых дней-до вечности-*

*И радость в ней и грусть…*

*Георгиевская ленточка:*

*«Я помню!Я горжусь!»*

-Что вы знаете об этой акции?

-А теперь вспомним какую тему мы изучали на прошлом уроке, для этого сыграем в одну игру.

**Игра «Вставь пропущенное слово»**

Слово «бутерброд» означает …

Основа бутерброда – это …

Бутерброды бывают открытые и …

По количеству набора продуктов ……

По способу приготовления бутерброды бывают …

По виду используемой начинки бутерброды бывают…

Закусочные бутерброды - это …

Горячие напитки – это …

Сначала надо вскипятить воду и сполоснуть ….

Всыпать в заварочный чайник чайную заварку …. (сколько) и залить кипятком … (какой объем чайника)

Прикрыть заварочный чайник ….

Дать чаю настояться ….

Долить заварочный чайник ….

Разлить заваренный чай по чашкам и ….

**3.Изучение нового материала.** Продолжим урок. Чтобы определить тему урока предлагаю вам отгадать загадки.

**1.**Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус.  
Узнали вы? Я - … (свёкла).

**2**.Кругла да гладка,  
Откусишь – сладка,  
Засела крепко  
На грядке - … (репка).

**3.**Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а … (лук).

**4.**Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если ты … (капуста).

**5.**И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом … (картошка).

- Какое слово у нас получилось?

- Из чего делают салаты?

- Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на уроках?

- А теперь сформулируйте тему урока.

- Откройте тетради и запишите число и тему урока.**Тема урока: «Блюда из овощей и фруктов».**

-Рациональное питание человека невозможно без овощей и фруктов.

**Овощи и фрукты** – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов.

В своем составе они содержат вкусовые, красящие, ароматические вещества, азотистые и дубильные (вяжущие) вещества, пектин (вещество срединных пластинок и клеточных оболочек). Многие вещества содержат фитонциды – бактерицидные вещества.

Овощи и фрукты способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволят значительно разнообразить питание. Овощи обладают и лечебными свойствами, которые используются, как и народной, так и научной медициной. Фрукты применяются в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Какие можно приготовить блюда из овощей и фруктов? (Ответы учащихся).

Из овощей и фруктов готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда.

1. Закуски (салаты, винегреты)
2. Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)
3. Вторые люда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты)
4. Десерты.

Овощи тоже используют для приготовления гарниров рыбным, мясным блюдам и соков.

Овощи и фрукты широко используются для приготовления холодных закусок – салатов.

**1.Способы хранения овощей и фруктов. Роль овощей и фруктов в питании**

Ценность овощей и фруктов состоит в содержании витаминов и минеральных веществ, поэтому необходимо знать и соблюдать правила сохранения витаминов в процессе хранения и кулинарной обработке овощей и фруктов.

Овощи и фрукты на 95 % состоят из жидкости – это полезные соки с витаминами и минеральными солями. Вода способствует процессу гниения, поэтому овощи и фрукты не могут долго храниться. Лучше всего хранятся корнеплоды и клубнеплоды, а также репчатый лук. Листовые овощи сохраняются плохо: в сухом помещении они высыхают, сморщиваются, а во влажном – загнивают. Поэтому любые овощи следует хранить в темном, прохладном и не слишком сухом месте для сохранения в них витаминов и минеральных веществ, при t..+1..+3° С, а квашеную капусту хранят в рассоле. Картофель, морковь, свеклу, репу можно хранить в песке. При кулинарной обработке овощей необходимо помнить, что оставлять овощи в воде можно не более чем на 10-15 мин, иначе витамины перейдут в воду. При работе с овощами следует помнить, что посуда и инвентарь из меди и железа разрушает витамин С, поэтому лучше пользоваться стеклянной и деревянной посудой. Отваривают овощи, закладывая их в кипящую подсоленную воду, а доступ воздуха при варке следует максимально ограничить (овощи должны быть полностью покрыты жидкостью, кастрюля плотно закрыта). Следует строго соблюдать время варки продуктов. В настоящее время очень удобно использовать свежезамороженные овощи. По мере необходимости их вынимают и сразу же используют по назначению.

1. **Родина овощей. Группы овощей.**

Рациональное питание человека невозможно без овощей. Все мы любим овощи, но даже и не задумываемся с каких времен и как они к нам попали. Например, капусту выращивают с давних времен, с 3-го тысячелетия до нашей эры. Родина этого растения – Средиземноморье. В наши дни её возделывают во многих странах мира.

Родина картофеля – Центральная и Южная Америка. Его начали возделывать как культуру земледелия примерно 14 тыс. лет назад. В Европу картофель был завезен в середине 16 века. Появление в России картофеля связано с именем Петра I, который в конце 17 века привез мешок клубней из Голландии.

Родина огурца – влажные, тропические леса Индии. Это растение выращивали там уже в 3-ем тысячелетии до н. э.

Родина томата – тропические районы Южной и Центральной Америки. В Европе томат начали выращивать в 16 веке. На территории нашей страны – в 18 веке.

Предполагается, что родина моркови - Средняя Азия, но за тысячи лет до нашей эры корнеплод существовал и в других местах. К сожалению, ни одни археологические раскопки не обнаружили родину домашней моркови, поэтому из-за нехватки документальных доказательств невозможно точно установить, где и когда началось ее культивирование. Изображения моркови, найденные на стенах египетских гробниц, вызвали у археологов недоумение: овощ был окрашен в лиловый или фиолетовый цвет. Это не ошибка и не мутация красок - до XVII в. люди не знали оранжевой моркови!  
Морковь и в самом деле была фиолетовой и сильно окрашивала пищу.  
Со временем в результате экспериментов морковь стала менять окраску. Предполагается, что фиолетовые корнеплоды были вывезены на запад, где скрещивание их с желтыми мутантами, похоже, и привело к появлению красного, малинового и, наконец, оранжевого продукта.

**Группа овощей**

**Название овощей, относящихся к данной группе**

*Корнеплоды*

Брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей корневой

*Клубнеплоды*

Картофель, батат, земляной миндаль

*Капуста*

Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская

*Тыквенные*

Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны

*Бобовые*

Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех

*Пасленовые*

Томаты, баклажаны, перец сладкий

*Листовые*

Салат, латук, кресс-салат

*Луковичные*

Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун

*Пряности*

Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

**4.Физминутка**

**5.Закрепление пройденного материала.**

**Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов.**

Салаты из овощей и фруктов – вкусные и питательные закуски, они уместны на любом столе. Их делают из сырых и вареных овощей и фруктов.

Современный словарь толкует слово ***«салат »*** как блюдо из мелко нарезанных овощей, мяса, рыбы, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркивается две характерные особенности блюда: ***мелко нарезанные блюда; холодные блюда.***

Считается, что повар может испортить кашу, но салат - никогда.

Народная итальянская мудрость гласит: салат должны готовить четыре повара: повар-скупец приправит салат уксусом, повар-философ - добавит соль, повар-мот - масло, а повар-художник - оформит блюдо. Вот эти четыре шутливые заповеди желательно бы знать каждому, кто приступает к приготовлению салата, будь то для праздничного или для будничного стола.

**Правила приемы пищи.**

1.Принимать пищу четыре раза в день.

2. Соблюдать норму питания: недоедание, как и переедание, одинаково вредно.

3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть - в обед, завтрак немного больше ужина. Самым легким должен быть полдник

4 Не рекомендуется, есть в промежутках между приемами пищи, особенно сладкое - это снижает аппетит и ухудшает пищеварение..

5. Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.

6. В любое время года необходимо заботиться о том, чтобы пища была разнообразной, питательной, богатой витаминами.

( необходимо обратить внимание учащихся на правила столового этикета – умение держать себя за столом и правильно пользоваться приборами)

7. Уборка рабочего места и кухни.

**6.Итог урока.**

Вопросы:

1. Какие основные группы овощей вы знаете?
2. Какой овощ содержит самое большое количество витамина С ?
3. Какое значение овощи и фрукты имеют в питании человека?
4. Какие формы нарезки овощей существуют?
5. Почему овощи так незаменимы в питании?
6. Как и где хранят овощи и фрукты?
7. Какие операции включает в себя первичная обработка овощей?
8. Являются ли овощи скоропортящимися продуктами?
9. Что такое салат?
10. Какова технологическая последовательность приготовления салата из сырых овощей и фруктов?
11. Почему при приготовлении салата из сырых овощей и фруктов, их моют кипяченой водой?
12. Какие виды нарезок вы использовали при приготовлении вашего салата?

**7.Рефлексия**Мне понравилось…

Я научилась……

Мне запомнилось…

Мне пригодится……

- Нарисуйте у себя в тетрадях символ вашего настроения в конце урока.

- На этом наш урок окончен. Не забываем привести свои рабочие места в порядок, а дежурные заняться уборкой класса.

**8.Домашнее задание.**Стр.175-179 читать, нарисовать фрукт или овощ и придумать загадку.