

# Овощи и фрукты – витаминовые продукты

## *Блюда из овощей и фруктов*

### *5 класс*

Самосадова Татьяна Михайловна  
учитель технологии  
Филиала МБОУ Сосновская СШ №1  
Рожковская ОШ»

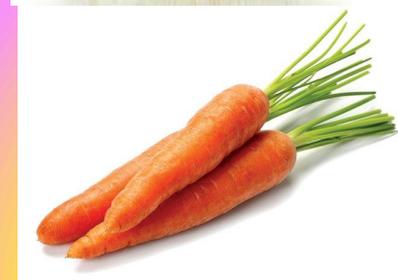


# "Секреты здорового питания"



# Цель урока

- 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:
  - Воспитание аккуратности, чувства меры, эстетического



# Правильное питание

## ДОЛЖНО:

- Удовлетворять вкусам человека,
- Способствовать укреплению здоровья,
- Содержать достаточное количество строительных материалов(белков,жиров, углеводов,железа и т.д.),
- Содержать ВИТАМИНЫ



# Правильно питайся!

## Правила Правильного Питания

Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное! Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Главное – не переедайте!

Чаше употребляйте разнообразные и полезные продукты: фрукты, овощи, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты.

Учить уроки лишь на «пять»,  
И спортом заниматься,  
Чтоб мозг и мышцы укреплять,  
Нам надо правильно питаться!



Правильное питание - залог здоровья!

# Для чего мы едим?

Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества. Существует 6 основных групп питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. Различные виды пищи богаты разными питательными веществами.





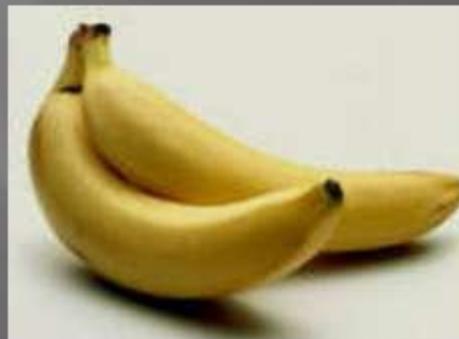
**Знаете ли Вы,**

**что правильно питаться - это значит навсегда забыть про простуды и насморк, желудочные, почечные, сердечные и многие другие болезни?**





Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи и ягоды любить,  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!







Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания.

Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



**Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.**

**В этом нет сомнения!**

**В каждом польза есть и вкус,**

**И решить я не берусь:**

**Кто из вас вкуснее,**

**Кто из вас нужнее!**

**Ешьте больше овощей –**

**Будете вы здоровей!**



# Классификация овощей

корнеплоды



клубнеплоды



капуста



тыквенные



луковичные



листовые



пасленовые



бобовые



# Значение витаминов для организма.

- ▣ **Чтобы быть всегда здоровым  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин - винегрет.  
Убери из рациона  
Кексы, сникерсы и колу  
И мороженое, спрайты,  
Леденцы и шоколад –  
Будет в организме – лад  
И здоровы будут глазки  
Головной твой мозг в порядке,  
Также тело и душа -  
Будет вечно молода!**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ВИТАМИН А



Я полезный витамин,  
Вам друг, необходим!

Расскажу вам, не так,  
Как полезен я, друг.

Я в морковке и томате,

В тыкве, персике, салате.

Съешь меня - и подрастешь.

Я для зрения хорош.



## ВИТАМИН В

Я полезный витамин,  
Вам друг, необходим!

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи,  
Вот для вас секрет успеха!

И в горяке - тоже я,  
Много пользы от меня!  
Буду с вами я дружить,  
Вместе веселее жить.  
Будем нервы укреплять,  
Прягать, бежать и играть.



## ВИТАМИН С

Я полезный витамин,  
Вам друг, необходим!  
Замечатель-  
ты сорейбаль -  
В ягодах меня  
найдешь.



Я в смородине, капусте,  
В яблочке живу и в луке,  
Я в свекле и в картошке,  
В помидоре и горошке!



Витаминная еда  
Дает здоровье навсегда!



## ВИТАМИН Д

Я полезный витамин,  
Вам друг, необходим!

Кто морскую рыбу ест -  
Тот силен, как Гераклес!

Если рыбий жир полюбишь,  
Сиلاًчом-атлетом будешь!

Есть в яичке и в желтке,  
Меня найдешь и в молоке

Ты дружи всегда, везде  
С витамином сладким «Д»!





*Фрукты*

# Значение овощей и фруктов в питании и жизни человека



# *Питательные вещества*

- 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.

***Белки***

*Ароматические  
вещества*

***Минеральные  
соли***

***Сахар***

***Вода***

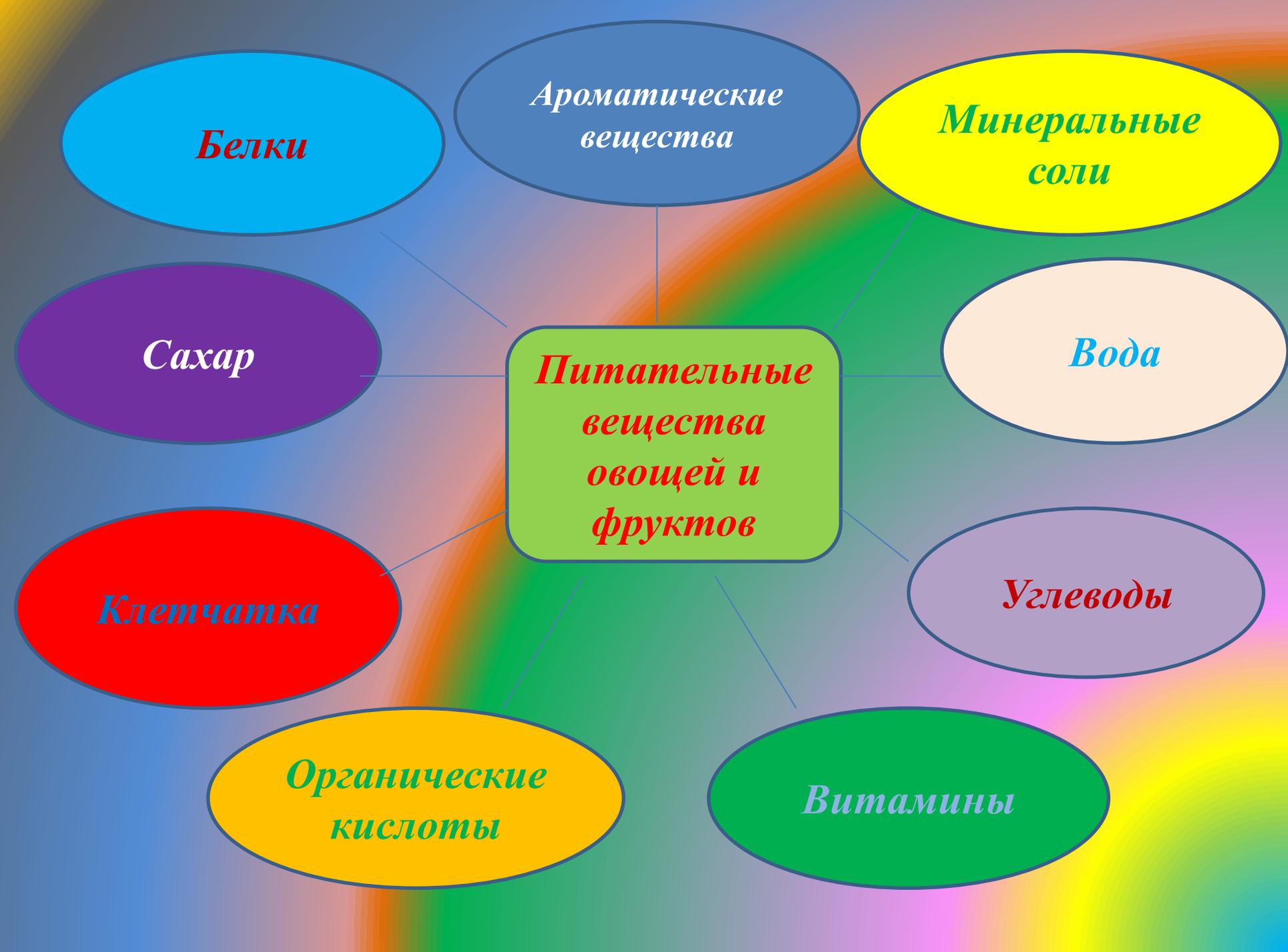
***Питательные  
вещества  
овощей и  
фруктов***

***Углеводы***

***Клетчатка***

***Органические  
кислоты***

***Витамины***



# **Влияние экологии на качество овощей и фруктов**

- **Повышенное содержание нитратов в овощах и фруктах приводит к отравлению организма**
- **Нитраты появляются в результате подкормки растений азотными удобрениями**
- **Растения, выращенные вблизи автомобильных дорог впитывают вредные вещества-тяжелые металлы из выхлопных газов**

# Влияние экологии на качество овощей и

## фруктов

- 1 кг веса продуктов имеет разную предельно допустимую концентрацию нитратов.
- Человек в течении суток не должен получать нитратов более 200-300мг.
- Определить количество нитратов в овощах и фруктах можно в домашних условиях с помощью бумажных полосок-индикаторов или небольшого прибора-нитратометра или в специальных химических лабораториях.

# **Влияние экологии на качество овощей и фруктов**

- **Нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев**
- **Уменьшить количество нитратов, нужно:**
  - очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки
  - очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку, вымачивать овощи в проточной воде около часа
  - отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар

# Ягоды

- По мнению ученых, в первую очередь звание «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Эти полезные продукты содержат наибольшее количество антиоксидантов. Кроме того, антоциан, содержащийся в этих ягодах, способствует замедлению процессов старения нервной системы человека.

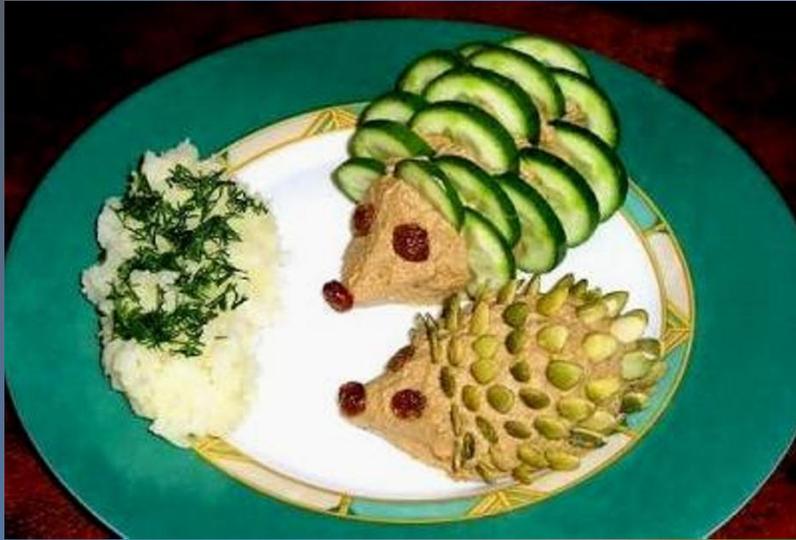


# Клубника

помогает справиться  
с повышенным  
давлением,  
атеросклерозом, а  
также проблемами  
в работе  
пищеварительного  
тракта. Особенно  
полезна клубника  
как природное  
средство в борьбе  
с запорами.



# Блюда из овощей и фруктов



# Сладкие десерты



# Консервирование и зимние заготовки



# **Правила сохранения**

## **витаминов**

- **Употреблять в свежем виде полезнее.**
- **Свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре +1...+3<sup>0</sup> С в прохладном месте (в нижнем ящике холодильника или погребе)**
- **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.**

# Механическая кулинарная обработка овощей

- Механическую обработку **проводят перед приготовлением блюд из овощей и фруктов**

- ✓ сортируют
- ✓ моют
- ✓ промывают
- ✓ нарезают



# 1 Овощи: характеристика и первичная обработка

- обладают высокой пищевой ценностью;
- источник углеводов (крахмал, сахар, клетчатка), которые нормализуют процесс пищеварения;
- источник витаминов (потребность человека в витаминах покрывается, главным образом за счет овощей и фруктов);
- источник минеральных веществ (кальций, магний, фосфор, макроэлементы).



# Нарезка овощей

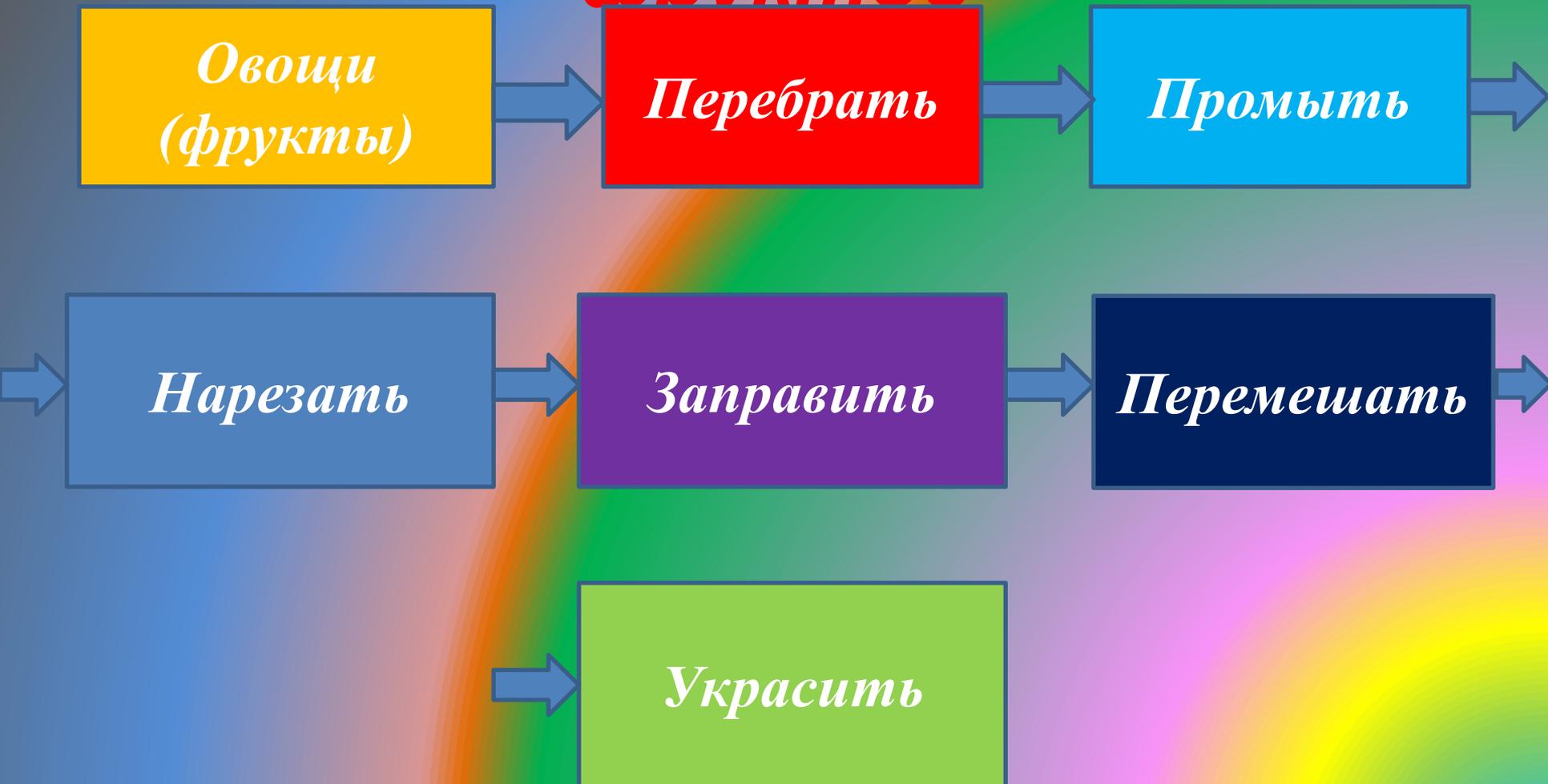
- Овощи нарезают или измельчают:
  - ✓ вручную остро заточенным ножом на доске с маркировкой «сырые овощи», натирают на терке
  - ✓ измельчают с помощью овощерезки или кухонного комбайна



# Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- **Салат**-холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей или фруктов
- Заправляют салаты сметаной, майонезом, салатной заправкой, растительным маслом, йогуртом
- Украшать салаты можно теми же продуктами, из которых они приготовлены, а также зелеными салатами, зеленью петрушки, укропа, сельдерея и т.д.

# Технология приготовления салата из сырых овощей или фруктов



# Тепловая обработка овощей

- **Основные приемы тепловой обработки овощей:**

- **варка** (варят овощи в бульоне, воде, молоке или на пару)

- **припускание** (овощи готовят в закрытой посуде в небольшом количестве воды)

- **бланширование** (ошпаривание овощей кипятком или паром)

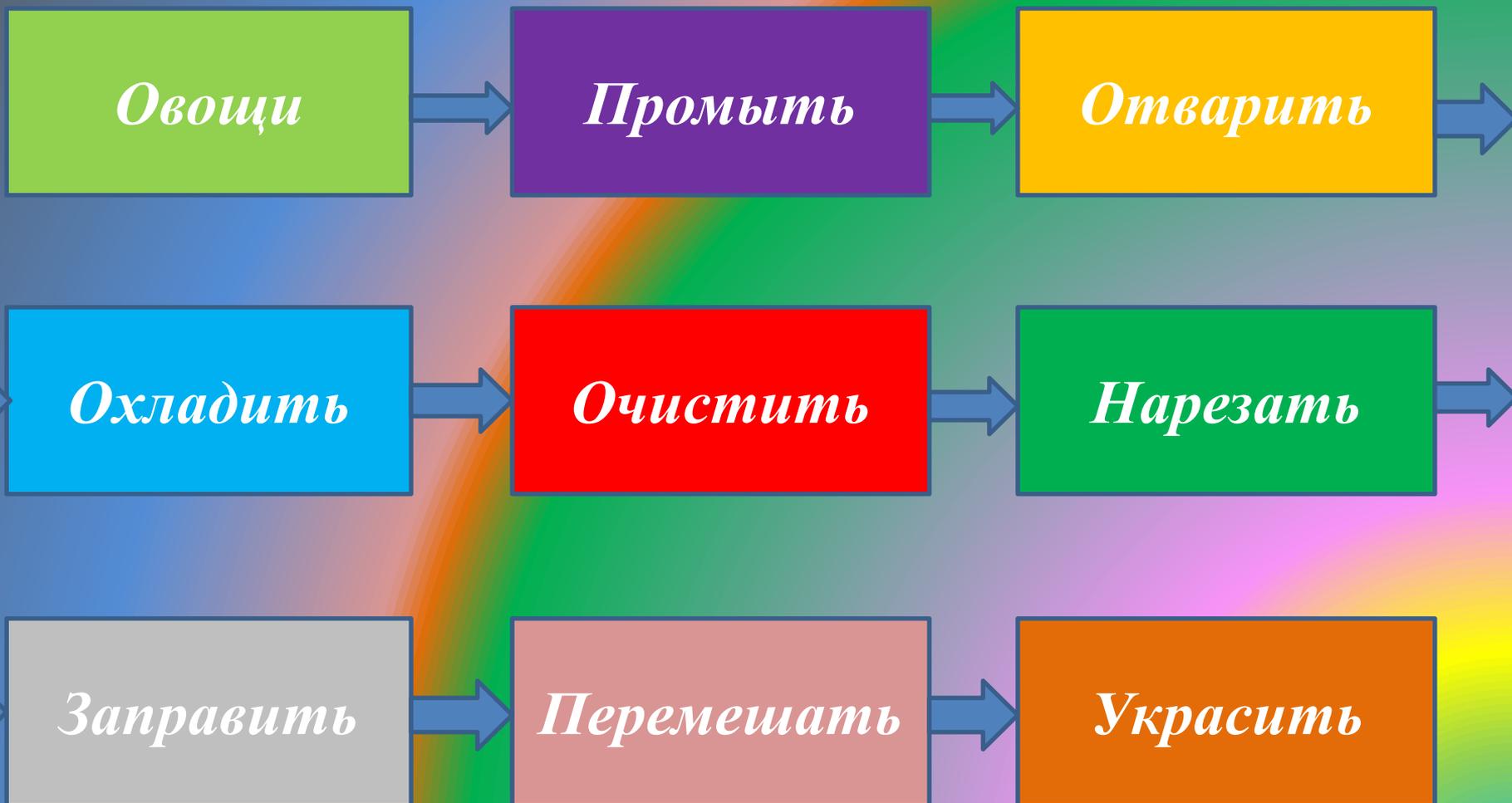
- **жарка** (жарят нарезанные овощи на сковородке с толстым дном или жаровне с добавлением масла или жира)

- **пассеровка** (обжаривание в небольшом количестве масла или жира до полуготовности)

- **тушение** (предварительно отваренные или обжаренные овощи тушат в небольшом количестве воды или бульона)

- **запекание** (сырые, предварительно обжаренные, припущенные или поджаренные до полуготовности овощи запекают в духовом шкафу до готовности)

# Приготовление салатов из вареных овощей



# **Требования к качеству и оформлению готовых блюд из вареных овощей**

- 1. Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки**
- 2. Блюда должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены**
- 3. Украшать блюда нужно перед подачей. Оформление блюд должно быть эстетичным, при этом нельзя использовать несъедобные украшения.**

# *Украшение для блюд из овощей и фруктов*

- **Украшение салатов- особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты: ножи, выемки, терки и др.**



# ИНВЕНТАРЬ



Коренчатый нож

Нож для лука

Гофрированный

Нож для томатов

Нож желобковый

Нож для дочистки

Выемка фигурная

Выемка фигурная



# Украшение для блюд из овощей и фруктов



# Украшение для блюд из овощей и фруктов

UA





**Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Каждый школьник должен знать —  
здоровью нужно помогать!

В школе **главное**

задание — **соблюдать режим питания!**

## Завтрак

Это каша с молоком  
Это буточка с сыром  
Это ягоди с крутой  
Этот завтрак вкуснота!



## Ужин

К вечеру школьник ужасно голодный  
Ужин перелетит. Напиток холодный  
В соусе вкусная рыба.  
Мама! Большое спасибо!



## Обед

Накупила аппетит  
Как тарелочка блистит!  
Суп, куриная котлетка,  
Ложка, вилка и салатик...



# *Домашнее задание*

- Учебник:  
§10 стр.58-63  
§11 стр.63-66