

# **Основы рационального питания. Пищевая ценность овощей. Технологии обработки овощей.**

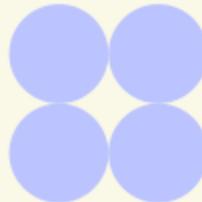
УРОК ДЛЯ 5 КЛАССА

*Рациональное питание важно для здоровья ребёнка. Овощи богаты витаминами и минералами.*

учитель труда (технологии) МАОУ СОШ №98  
Сагкаева Марина Александровна



# Что такое рациональное питание?



Рациональное питание — сбалансированный и разнообразный рацион, который соответствует возрастным потребностям. Важно соблюдать режим и умеренность в приёмах пищи и выбирать безопасные продукты для здоровья и роста.



# Витамины и минералы в овощах

## 1 Витамин А — защитник зрения

Каротин в моркови превращается в витамин А, который поддерживает здоровье глаз и позволяет детям хорошо видеть в темноте.



## 2 Витамин С — укрепление иммунитета

Свежие овощи, такие как капуста и перец, содержат витамин С, который помогает организму бороться с инфекциями и укрепляет иммунитет.



## 3 Витамины группы В — энергия для роста

Овощи листового типа снабжают организм витаминами группы В, необходимыми для обмена веществ и поддержания энергии в организме ребёнка.



## 4 Минералы калий и магний — поддержка мышц

Калий регулирует баланс жидкости в организме, а магний способствует нормальной работе мышц и нервной системы, что важно для детского развития.



# Пищевая ценность разных групп овощей

| Группа овощей | Примеры         | Основные питательные вещества |
|---------------|-----------------|-------------------------------|
| Корнеплоды    | Морковь, свёкла | Каротин, клетчатка            |
| Листовые      | Шпинат, салат   | Железо, фолиевая кислота      |
| Плодовые      | Томаты, огурцы  | Антиоксиданты, вода           |
| Луковые       | Лук, чеснок     | Фитонциды, витамин С          |
| Бобовые       | Фасоль, горох   | Растительный белок            |

Группы овощей отличаются набором полезных веществ, важных для здоровья детей.

Каждая группа овощей обеспечивает организм уникальными питательными компонентами, важными для роста и здоровья.



# Правила хранения овощей для сохранения пользы



## Хранение овощей

Корнеплоды следует хранить в прохладном и тёмном месте, чтобы они дольше оставались свежими и сохраняли витамины. Свежую зелень лучше помещать в холодильник в закрытом пакете для сохранения свежести.

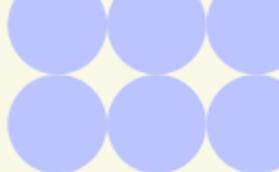


## Тепловая обработка и замачивание

Длительное замачивание овощей в воде может привести к потере витаминов. При готовке важно свести к минимуму время тепловой обработки, чтобы сохранить максимальную пользу овощей.



# Этапы первичной обработки овощей



Отбор овощей



Мойка и очистка



Нарезка и подготовка

Перед приготовлением необходимо тщательно осмотреть овощи и убрать испорченные и повреждённые участки. Это обеспечивает безопасность и улучшает вкус блюд.

Тщательное мытьё под проточной водой удаляет грязь и микробы. После этого овощи очищают от кожуры, чтобы избавиться от ненужных веществ и сохранить полезные качества.

После повторного ополаскивания овощи нарезают согласно рецепту: кубиками, соломкой или кружками. Правильная нарезка способствует равномерной готовке и сохранению витаминов.

# Основные инструменты для обработки овощей

## 1 Кухонный нож — помощник чистки и нарезки

Острый нож позволяет быстро и аккуратно очистить овощи и нарезать их нужными кусочками. Важно использовать удобный нож для безопасности.



## 2 Овощечистка — удобство очистки

Специальная овощечистка быстро снимает кожуру с корнеплодов и фруктов, уменьшая время подготовки и предотвращая порчу продуктов.



## 3 Разделочная доска — безопасность при резке

Доска защищает поверхность стола и предотвращает скольжение ножа. Рекомендуется иметь отдельную доску для овощей и сырого мяса.



## 4 Тёрка и доска для фигурной нарезки

Тёрка помогает измельчить овощи для салатов или гарниров, а доска для фигурной нарезки создаёт красивые кусочки, украшающие блюда.



# Основные виды нарезки овощей

Разнообразные способы нарезки влияют на текстуру и вид блюда. Каждый вариант подходит для определённых рецептов.



Выбор вида нарезки влияет на вкус, скорость приготовления и визуальное восприятие блюда.

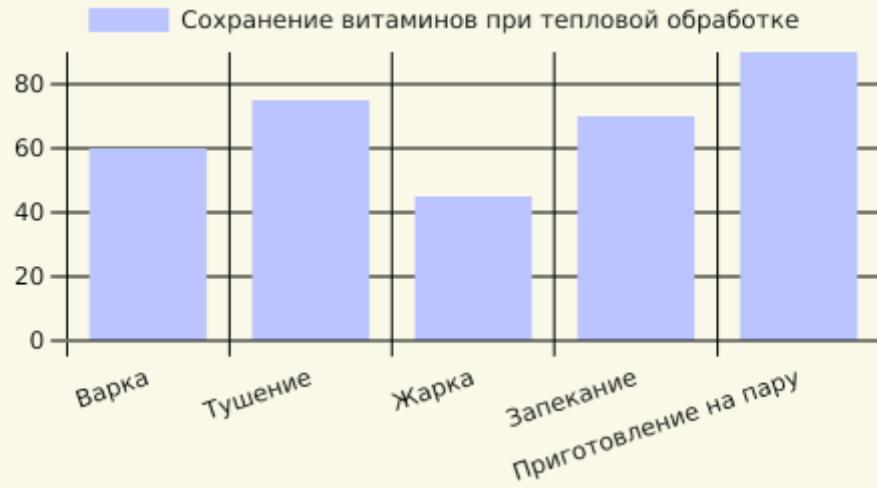
| Вид нарезки | Примеры блюд           |
|-------------|------------------------|
| Соломка     | Салаты, овощные рагу   |
| Брусочки    | Жареные овощи, гарниры |
| Кубики      | Супы, салаты           |
| Кружки      | Маринады, запеканки    |
| Дольки      | Закуски, запеканки     |
| Шинковка    | Капустные салаты, супы |

# Сравнение методов тепловой обработки овощей

Паровая обработка максимально сохраняет витамины, так как овощи не контактируют с водой и нагреваются равномерно.



Выбор метода влияет на питательную ценность блюда; пар и тушение — лучший способ сохранить полезные вещества.



Исследования в области пищевой технологии, 2023

# Важность овощей и правильной обработки

Овощи — источник жизненно важных веществ для детей. Знание правил хранения и обработки помогает сохранить их пользу и сформировать здоровые привычки питания.

## Принципы рационального питания



# Основные правила безопасности на кухне

## 1 Мойте руки перед началом работы

Чистые руки — гарантия безопасности при приготовлении пищи. Перед тем как начинать готовить, обязательно тщательно вымойте руки с мылом, чтобы избежать занесения микробов и загрязнений на овощи и кухонные поверхности.

**МОЙТЕ РУКИ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ**



## 2 Используйте острый и исправный нож

Острый нож снижает риск поскользывания и травм. Убедитесь, что ваш нож острый и без повреждений, это облегчит процесс нарезки овощей и повысит безопасность работы на кухне.

**Приспособления для первичной обработки овощей**



## 3 Режьте овощи на устойчивой разделочной доске

Поставьте доску на ровную поверхность и при необходимости подложите ткань, чтобы избежать её скольжения. Это поможет безопасно и точно нарезать овощи, снижая вероятность порезов.



## 4 Не оставляйте плиту без присмотра

Во время готовки всегда контролируйте плиту, чтобы избежать пожара или других аварийных ситуаций. Оставлять горячие приборы без присмотра опасно и может привести к несчастным случаям.

**Правило № 3**

• Не забывайте о безопасности на кухне!



# Практические советы по приготовлению салата из свежих овощей

## 1 Выбор овощей для салата

Для яркого вкуса и пользы выбирайте 3–4 свежих овоща, таких как огурцы, помидоры, болгарский перец и морковь. Они приадут салату разнообразие витаминов и затронут разные вкусовые оттенки.



## 2 Подготовка овощей

Тщательно вымойте овощи, удалите кожуру и испорченные части. Такая обработка гарантирует безопасность блюда и сохранение питательных веществ.



## 3 Способы нарезки овощей

Овощи нарезают кубиками, соломкой или кружочками — в зависимости от желаемой текстуры и внешнего вида салата. Выбор формы нарезки влияет на восприятие блюда.



## 4 Заправка салата

Заправьте салат растительным маслом, например, оливковым или подсолнечным. Это улучшит вкус и позволит лучше усвоить жирорастворимые витамины.



# Значение овощей в рационе питания



## Питательные вещества в овощах

Овощи являются важным источником витаминов А, С, группы В и минералов, таких как калий и железо. Они содержат клетчатку, способствующую пищеварению, и имеют низкую калорийность, что помогает контролировать вес.



## Технологии обработки овощей

Правильная обработка овощей включает этапы мытья, очистки и нарезки. Использование различных методов тепловой обработки, например варка или приготовление на пару, сохраняет их питательные свойства и улучшает вкус.



# Итоги урока по основам рационального питания

## 1 Роль овощей в питании

Овощи являются важной частью сбалансированного рациона, обеспечивая организм необходимыми витаминами и полезными веществами для роста и здоровья. Их регулярное употребление способствует укреплению иммунитета и улучшению пищеварения.



## 2 Сохранение пользы овощей

Правильная обработка овощей, включая тщательную мойку и минимальную тепловую обработку, помогает сохранить их питательную ценность и натуральный вкус. Это важно для поддержания высокого качества пищи.



## 3 Технологии обработки овощей

Знание основных технологических приёмов обработки овощей позволяет готовить пищу вкусно, разнообразно и безопасно. Это способствует сохранению здоровья и наслаждению здоровым рационом.



**Спасибо  
за внимание**

