

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

УРОК ДЛЯ 5 КЛАССА

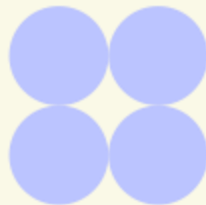
*Рациональное питание важно для здоровья ребёнка. Овощи богаты витаминами и минералами.*

*учитель труда (технологии) МАОУ СОШ №98  
Сагаева 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

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



Мойка и очистка

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



Нарезка и подготовка

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

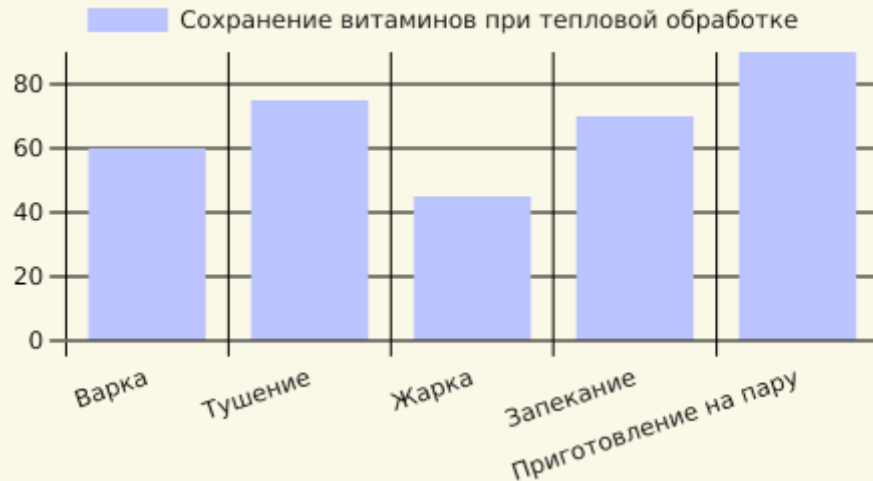


# Сравнение методов тепловой обработки овощей

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.

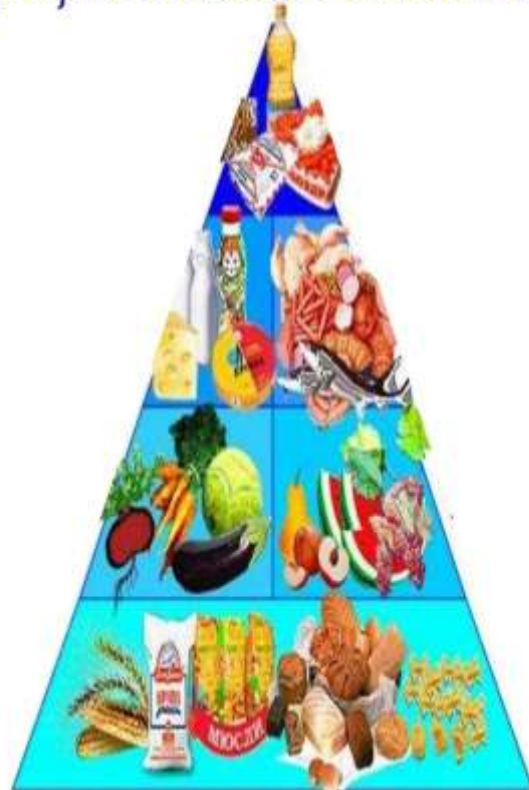


Исследования в области пищевой технологии, 2023

# 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 поскальзывания и травм. Убедитесь, что ваш нож острый и без повреждений, это облегчит процесс нарезки овощей и повысит безопасность работы на кухне.

Приспособления для переноски 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 придадут 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**

