**Министерство образования Ставропольского края**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Курсавский региональный колледж «Интеграл»**

Методическая разработка урока

по теме: «Значения овощных блюд в питания человека»

для обучающихся по специальности 19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

с. Курсавка 2020г.

Методическая разработка предназначена для организации инновационных форм обучения с обучающимися по специальности 19.02.10. «Технология продукции общественного питания».

Организация-разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчик: Поделякина Г. А.- преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Назарова Л.П. – преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрено, утверждено и рекомендовано к применению на заседании методического совета.

Протокол № \_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Председатель методсовета ГБПОУ КРК «Интеграл» \_\_\_\_\_ О.В. Сологубова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Уманская

Автор – составитель:

Поделякина Галина Алексеевна – преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

357070, Ставропольский край,

Андроповский район,

с. Курсавка, ул. Титова , 15

Тел.: 8(86556) 5-15-81, 5-12-81

Факс: 5-12-92

[Kurs\_integrall@mail.ru](mailto:Kurs_integrall@mail.ru)

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Методика организации и проведения занятия

3. План урока

4. Ход урока

5. Литература

Приложения

Пояснительная записка

Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной. Главное достоинство овощей заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры и закуски, легко усваиваемые человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами. Овощи занимают одно из ведущих мест в пищевом рационе, и предприятия общественного питания обязаны предлагать потребителям возможно больший выбор отличных, вкусно приготовленных блюд и гарниров из овощей.

Отдельные виды овощей сильно различаются по своим достоинствам. Так, например, картофель богат крахмалом, белокочанная капуста – витамином С, морковь – провитамином А (каротином), свёкла – сахаром. Жира в овощах очень мало, всего от 0,1 до 0,5%. Из минеральных веществ отметим содержащиеся в овощах калий, фосфор, кальций, железо, магний и натрий.

Повар должен заботиться о том, чтобы максимально сохранить питательные вещества и витамины, имеющиеся в овощах. Лучше всего сохраняются витамины в свежих, сырых овощах сразу после их сбора.

Кулинар должен знать, что витамин С разрушается от длительной тепловой обработки овощей, соприкосновения с кислородом воздуха и неправильного хранения. Когда варят овощные супы, щи, борщи на мясных, рыбных или грибных бульонах, овощи закладываются в готовые кипящие бульоны, причем овощи, разваривающиеся быстрее, кладут только тогда, когда овощи, требующие более длительной тепловой обработки, уже почти готовы.

Технологический процесс - это ряд научно обоснованных, последовательных способов механической тепловой обработки сырья, в результате которых получают полуфабрикат, кулинарное изделие или кулинарную продукцию.

Таким образом, качественное блюдо, вкусное, полезное и красивое – это сочетание качеств продуктов, из которых оно приготовлено с мастерством повара – профессионала, отвечающего современным требованиям.

Методика организации и проведения занятия

Данная методическая разработка представляет собой комбинированный урок по теме ***«***Значения овощных блюд в питания человека».

Методическая разработка рассчитана на студентов 3 курса.

Для эффективного усвоения учебного материала используются методические приёмы: создание эмоционального фона, иллюстрация, демонстрация, самостоятельная работа и др.

Предварительная подготовка к уроку включает:

- выбор типа урока, форм организации, методов и приемов обучения;

- определение межпредметных связей, формулировка конкретных вопросов;

- работу над рациональной структурой урока, определение продолжительности каждого элемента;

- определение наглядно-технического оснащения урока и подготовку видеоматериала.

**Время проведения – 45 мин.**

ПЛАН УРОКА

**Тема**: «Значения овощных блюд в питания человека»

**Цель урока**: углубление, закрепление и систематизация знаний, умений по теме «Значения овощных блюд в питания человека»

**Задачи**:

**Обучающая:** создать условие более полного представления учащимися значения овощных блюд в питании. Дать представления об использовании овощей в кулинарии.

**Развивающая:** продолжать развития информационной, творческой и эстетической культуры.

**Воспитательная:** прививать любовь к избранной профессии

**Здоровьесберегающая:** обеспечить возможности сохранения здоровья обучающихся, создать благоприятный материально-психологический климат в коллективе.

**Методическая:** совершенствовать проведение урока с сообщающим изложением элемента проблемности.

**Межпредметные связи: физиология питания, химия, биология.**

**Тип урока**: урок усвоения новых знаний.

**Методическое обеспечение урока:**

Учебно-методическая документация

Иллюстрации

Демонстрационные диски, мультимедийное устройство

Набор ножей

Историческая справка

Выставка украшений из овощей

ХОД УРОКА

1.Вводная часть (5мин.)

1.1. Проверка наличия студентов

1.2. Объявление темы и цели урока

2. Основная часть (25мин.)

2.1.Питательная ценность овощей (приложение 1)

2.2.Процессы, происходящие при тепловой обработке овощей (приложение 2)

2.3.Использования овощей в кулинарии (приложение 3)

3. Закрепление материала (приложение 4) (10мин.)

4. Заключительная часть (5 мин.)

Список используемой литературы:

1. Анфимова Н.А. Кулинария: Учебник для нач. проф. образования: Учеб.пособие для сред. проф. образования/ Н.А. Анфимова, Л.Л. Татарская. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 328с.

2.Козловская JI.B. Сборник дидактических материалов по курсу «Калькуляция и учет». - М., 2017г.-256с.

3.Шестакова Т.И. Калькуляция и учет в общественном питании. – Ростов н/Д: Феникс, 2016г.-389с.

**Дополнительные источники:**

1. <http://nsportal.ru/-> социальная сеть работников образования (дата обращения 05.06.2020г.)
2. <http://ru.ask.com/-литература> (дата обращения 05.06.2020г.)
3. <http://kapk-ola.ru/> - сайт по специальности «Технология продукции общественного питания) (дата обращения 05.06.2020г.)

**Приложение 1**

**Преподаватель:** А сейчас давайте вспомним: В чем заключается питательная ценность тех или иных продуктов?

Чтобы говорить о питательной ценности овощей и овощных блюд нам предстоит ответить на вопросы:

Какие пищевые вещества необходимы организму человека?

Каково значение питательных веществ для организма человека?

Значение овощных блюд в питании определяется, прежде всего, содержанием углеводов. Овощи являются важнейшим источником крахмала, блюда из свеклы, моркови содержат значительное количество сахаров.

Особенно велико значение овощных блюд как источников минеральных веществ (калий, натрий, кальций) поэтому блюда из них способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме, овощи являются источником кроветворных микроэлементов (меди, марганца и др.)

Содержание отдельных минеральных элементов в овощах различно, поэтому лучше использовать не один вид овощей, а их смесь (рагу овощное, сложные гарниры).

Овощные блюда покрывают основную часть потребности организма в витаминах (особенно витамин С). Витаминную активность блюд повышает зелень, которую добавляют при подаче.

Овощные блюда служат дополнительным источником белков, так как большинство растительных белков неполноценны, но при совместной тепловой обработке с мясом, рыбой вдвое увеличивают выделение желудочного сока и улучшают усвоение животных белков.

Овощные блюда ценятся еще за содержание в них пищевых волокон, которые не перевариваются в нашем организме, но проходя по органам пищеварения, стимулируют работу кишечника и выводят из организма холестерин, создают условия для развития полезных бактерий, способствуют тем лучшее усвоение пищи.

Красящие и ароматический вещества способствуют усилению аппетита, позволяют разнообразить питание.

В овощах содержатся бактерицидные вещества (фитонциды).

Как вы думаете: какую роль они играют?

Итак: мы поговорили о питательных веществах, которые содержатся в овощах и вы по этому вопросу подготовили свои сообщения о роли овощей в питании человека (учащиеся зачитывают свои сообщения по данной теме).

**Приложение 2**

**Преподаватель: А** как вы думаете, каким видам тепловой обработки подвергают овощи при приготовлении блюд?

**Вопрос:** Что происходит с питательными веществами во время тепловой обработки?

При тепловой обработке овощей происходят глубокие изменения. Некоторые из них играют положительную роль, улучают внешний вид, другие процессы снижают пищевую ценность (потеря витаминов, минеральных веществ). Давайте рассмотрим, что происходит с питательными веществами в овощах и какие изменения за этим следуют:

- при тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество пектин, связь между клетками ослабляется, овощи размягчаются

- крахмальные зерна при повышении температуры впитывают воду и образуют студенистую массу

- при нагревании крахмала выше 1200, он расщепляется, образует растворимые вещества пиродекстрины, имеющие коричневый цвет

- при нагревании содержащийся сахар распадается, образуя темноокрашенные вещества (кармелан, кармелен)

Чтобы как можно больше питательных веществ сохранить при тепловой обработке, мы на следующих уроках изучим с вами правила приготовления блюд.

Перед вами выражение «Еда ваш друг, еда ваш враг»

Как вы можете объяснить это выражение? (учащиеся высказывают свои мнения по этому вопросу)

Известно, что даже незначительные перемены в привычной структуре питания могут оказать либо благотворное, либо пагубное воздействие на здоровье. То, что вы едите, может улучшить или ухудшить самочувствие. Правильное питание может предотвратить или облегчить большинство заболеваний. Поэтому при составлении рационов питания учитываются потребности организма в тех или иных питательных веществах. Отсюда и крылатое высказывание «Хороший повар стоит доктора».

**Приложение 3**

**Преподаватель:** А как еще овощи используются в кулинарии? (для украшения блюд)

Сегодня мы познакомимся искусством резьбы по овощам и фруктам, которое называется карвинг, что в переводе с английского и означает «вырезание» (зачитывается историческая справка, далее просмотр видеоролика).

**Историческая справка**

Искусство карвинга по фруктам и овощам возникло на Дальнем Востоке. Оно требует огромного мастерства, исстари передававшегося по наследству. В разных восточных странах карвинг основывается на разных технических приемах, которые существенно различаються.

К примеру, китайская и японская техника очень похожи – там видна тенденция в вырезанию изображений животных, людей, доминируют боевые сцены. Совершенно другая манера у тайских мастеров. Они вырезают из овощей цветочные композиции. Это искусство в наши дни притягивает и любителей и профессионалов. Кулинарные выставки, торжественные церемонии не обходятся без украшений из резных композиций. В Таиланде искусству вырезания учат девочек на уроках труда в школе, так как даже простой резной орнамент на фруктах и овощах ежедневные блюда делает аппетитными и привносит изящества столу. В нашу страну это искусство перенеслось благодаря Мишиной Аллы Вячеславовны, которая сейчас организовала работу школы карвинга в Москве. Алла Вячеславовна говорила: «однажды я остановилась перед безумной красоты резным арбузом, украшавшим стол восточного отеля – зрелище завораживало, и сказала сама себе: Если это делают люди, а не боги, то я смогу научиться делать это».

**Приложение 4**

1. **Закрепление материала** (методика незаконченного предложения)

1. Значение овощей определяется прежде всего… (содержанием углеводов)

2. Особенно ценятся овощи за содержание… (минеральных веществ)

3. Овощные блюда покрывают основную часть потребности организма в витамине… (С)

4. Овощи размягчаются вследствие… (перехода протопектина в пектин)

5. При нагревании крахмала выше 1200, он расщепляется, образует растворимые вещества пиродекстрины, имеющие коричневый цвет, которые способствуют… (образованию румяной корочки)

6. Искусство вырезания украшений называется… (карвинг)