**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Урюпинский агропромышленный техникум»**

**План – конспект открытого мероприятия**:

**«Выбор пищи – выбор судьбы»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик:  мастер производственного обучения  Рыкова Л.П. |

Урюпинск, 2019

**Цель:**

- повышение уровня профессиональной подготовки студентов, развитие интереса к профессии «Повар, кондитер», формирование творческого мышления.

**Задачи:**

***образовательные:***

- ознакомить студентов с последовательностью выполнения приемов и операций по приготовлению салатов из свежих овощей, зелени; по приготовление смузи;

- умение применять информационные средства в практической деятельности, владеть профессиональной лексикой

- актуализировать знания студентов в рамках межпредметных связей;

***развивающая:***

способствовать развитию таких *профессиональных способностей*, как зрительное восприятие, глазомер, координацию движения, ручная ловкость, осязательные ощущения, долговременная, зрительная и двигательная память, пространственное воображение.

***воспитывающая:***

- формировать профессионально важные качества личности: творческого и ответственного отношения к труду, готовность принимать решения, ответственность, аккуратность, самостоятельность;

- способность работать в малых группах и устанавливать позитивные отношения с партнерами, мобильность в работе.

**Межпредметная связь:**

|  |
| --- |
| Техническое оснащение и организация рабочего места |
| Физиология питания с основами товароведения продтоваров |
| Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве |
| МДК. 06.01; МДК. 07.01 |
| ПМ. 06; ПМ. 07 |

**Материальное оснащение мероприятия:**

**Оборудование:** производственный стол, весы электронные настольные, блендер.

**Инвентарь:** Доска разделочная с маркировкой «зелень», «ОС», лоток, салатник, тарелка закусочная, салфетка, ложка столовая, вилка, нож с маркировкой «ОС», «зелень»

**Сырье:** йогурт натуральный, овсяные хлопья, банан, лимон, огурец, мята, кресс-салат, яблоко зеленое, петрушка зелень, лук зеленый, мандарин, растительное масло, соль, перец молотый, зелень укропа, огуречник, крапива, яйцо куриное, кефир, листья одуванчика, щавель.

**Ход мероприятия**

1. **Организационный момент.**
2. **Вступительная часть (информационная часть).**
3. **Ход мероприятия.**

**«Выбор пищи – выбор судьбы» и посвящается - зелени и блюдам из нее.**

**Ведущая:**

Говоря словами Климента Аркадьевича Тимирязева «Растительная пища служит источником силы в нашем организме потому только, что она — не что иное, как консерв солнечных лучей».

Почему мы выбрали эту тему?

Отвечаем: на дворе закончилась весна и впереди лето-а это сезон зелени и овощей, а значит и витаминов, которые мы можем вырастить сами.

Весна - период начала возрождения и обновления в природе. В пору обновлений, весной, как нельзя лучше начать осваивать искусство здорового питания.

И девиз нашего мероприятия - **правильное питание — "это награда, а не наказание".**

И вашему вниманию сегодня мы предоставляем возможность узнать и увидеть все о пользе зеленых, овощных коктейлях и салатах, а также о технологии их приготовления. И покажем вам красивое оформление нарезки из овощей.

**Слова обучающихся:**

Диетолог Пьер Дюкан говорит:

"Весна — это время, когда природа пробуждается, и люди, как часть природы, тоже к этому процессу имеют отношение. После долгой и холодной зимы нам, во-первых, нужно солнце — это тоже своеобразная "пища" как для организма, так и для ума. Во-вторых, нам нужно очень много свежих овощей и зелени. Вот этим продуктам и блюдам из них мы и посвящаем сегодняшнее мероприятие.

Для весеннего сезона лучше всего подходит нежирная легкая пища. Необходимо есть меньше мясного и больше постной пищи, супов, каш.

У православных христиан начало весны всегда связано с Великим постом, во время которого употребляется только постная пища.

Чаще всего зелень мы привыкли считать просто добавкой к пище, и редко воспринимаем ее, как отдельный продукт и не считаем ее необходимой. Ведь на самом деле, приготовив суп или салат без укропа или петрушки, блюдо не станет менее вкусным, да и голодными мы не останемся. Однако польза свежей зелени для человека намного больше, чем от мяса, хлеба, рыбы и даже фруктов и овощей.

Зелень — это первый и главный источник витаминов и минеральных веществ включая протеины. В зелени отсутствуют лишь три элемента из всего списка витаминов — это витамин K2, D2, B12. При этом в зелени есть один элемент, который присутствует только в зелени и больше ни где в природе не встречается это? (вопрос к аудитории: назовите витамин - К1 ). Этот витамин участвует в формировании хрящевой ткани нашего организма (это наши уши, нос, носовая перегородка и хрящики в наших суставах), поэтому недостаток К1 в организме способствует рождению лопоухих детей, это недостаток витамина К1 в организме мамы. Различных болезней, связанных с суставами. А также различные инсульты, инфаркты, аневризмы т. к витамин К активно участвует в кроветворении, разжижает кровь. Зелень, зеленые листья единственные элементы на земле, которые способны превращать идущий солнечный свет в энергию, а именно производить хлорофилл. Хлорофилл — это основа любой молекулы углеводов, любой молекулы сахара. А сахар-это основа нашей энергии.

**Ведущий:**

И теперь вопрос к аудитории (участник из числа обучающихся демонстрирует зелень и предлагает аудитории угадать, что это за зелень и какие полезные вещества, витамины содержатся в ней).

**Участник рассказывает о пользе петрушки**

В такой привычной для свежей зелени, как петрушка количество витамина С в четыре раза превышает его содержание в лимоне, а ведь этот фрукт считается самым богатым источником этого витамина. Петрушка содержит бета-каротин, витамины группы В, А и Е, в ее состав входят минералы селен, железо, фтор, цинк, калий, магний, кальций; гликозиды, инулин и чудесный полисахарид, который защищает нас от возникновения различных болезней, а также препятствует развитию раковых клеток у человека.

Регулярное потребление в пищу зелени петрушки стабилизирует уровень сахара в крови, снижает повышенное артериальное давление, снимает отеки, улучшает зрение.

Однако, как и у других растений, у петрушки имеются противопоказания. Ее не рекомендуется много кушать людям, страдающим от мочекаменной болезни, а также беременным женщинам.

**Участник рассказывает о пользе укропа**

В свежей зелени укропа содержатся такие же минералы и витамины, что и в петрушке, однако она еще и содержит витамин Р, укрепляющий стенки капилляров и сосудов, снижает их проницаемость. Польза укропа для человека заключается в его способности улучшать процесс пищеварения, очищать организм от вредных веществ, оказывать мочегонный эффект. Также зелень укропа применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря, при сердечной недостаточности, при конъюнктивитах – отвар укропа используются для промывания глаз, а также для лечения головной боли.

Противопоказания укропа такие же, как и у петрушки, только ее еще не рекомендуется употреблять при пониженном давлении, поскольку это может привести к ухудшению и ослаблению здоровья человека.

**Участник рассказывает о пользе кинзы**

Эту зелень еще называют китайской петрушкой, и в Китае она на самом деле пользуется большой популярностью. Данная приправа любима народами Кавказа и Средней Азии, и ни одно блюдо не обходится без нее. Только в эфирном масле этой свежей зелени содержится 11 полезных веществ, а семена и сама трава богата минералами и витаминами. Но больше всего кинза содержит каротина, витаминов группы В и витаминов С и Р.

Регулярное употребление кинзы благоприятно сказывается на здоровье человека, улучшая пищеварение, укрепляя сердечную мышцу и сосуды, помогает усваивать тяжелую пищу, хотя от таких продуктов лучше вообще отказаться. Зелень кинзы обладает выраженным мочегонным и желчегонным эффектом, снимает нервное и физическое напряжение.

Употребление кинзы в большом количестве может серьезно повлиять на здоровье человека: может нарушиться сон, возникнуть проблему с памятью, нарушится менструальный цикл у женщин.

**Участник рассказывает о пользе шпината**

Родиной шпината считается Ближний Восток, Персия. Несколько позже шпинат завезли в Испанию, затем он распространился в остальные европейские страны и Америку, которая была открыта чуть позже**.** А вот в нашей стране, к сожалению, шпинат не очень популярен. В состав шпината входят: сахара, клетчатка, жиры, белки, углеводы, бета-каротин. Витамины: группы В, А, С, Е. В нем много минеральных веществ, таких как: селен, кальций, марганец, магний, медь, натрий, цинк, калий, фосфор. В составе шпината уникальное сочетание всевозможных веществ и витаминов, которые положительно воздействуют на организм. К примеру, шпинат обладает свойством выводить токсины и шлаки из организма. В его состав входит много каротина, по его содержанию уступает только моркови. Эти свойства также делают шпинат продуктом, который незаменим в составе диетических программ, так как он обогащает организм полезными веществами и улучшает его работу.

Шпинат рекомендуют употреблять в целях профилактики и для лечения многих болезней. Он полезен людям имеющим проблемы с зубами и деснами, благоприятно воздействует на сосуды, укрепляя их, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, поджелудочной и слюнной железы и считается, что он **замедляет развитие опухолей, обладает противораковыми свойствами.**

**Участник рассказывает о пользе сельдерея**

Черешки этой зелени содержат настолько малое количество калорий, что это растение относят к продуктам с низкой калорийностью. Ведь для переваривания этой зелени человека расходует гораздо больше энергии, чем получает от нее, что является прекрасным средством для похудения. Листья сельдерея богаты солями кальция и фосфора, каротином, витамином С и другими полезными веществами. В народной медицине данное растение использовалось как ранозаживляющее, противовоспалительное, успокаивающее средство. Поскольку сельдерей богат магнием, то он помогает против депрессий. Так как в листьях и стеблях много клетчатки, их употребление способствует очищению кишечника. Настой из корня сельдерея рекомендуется пить при язвах и гастритах, а также помогает очистить организм от шлаков и лишней жидкости. Наружное использование настоя справляется с ранками, ушибами и гематомами.

О пользе зелени можно говорить очень и очень много, но мы сейчас для вас обобщим важные моменты:

**Рассказывают обучающиеся:**

1. Зелень – единственный вид пищи, содержащий абсолютно все питательные вещества, необходимые человеку.

2. Чтобы получить эти питательные вещества, необходимо разорвать прочные стенки клеток зелени (тщательным пережевыванием в кашу или измельчением в блендере).

3. Раздельное питание. Зелень – это отдельная от овощей категория пищи, причём единственная, которую можно сочетать с любой едой (не нарушая принципов «раздельного питания»).

4. Источник белка. Зелень очень богата белком – например, один фунт (454 г.) зелёных листовых овощей содержит больше белка, чем рекомендовано для ежедневного потребления.

5. Незаменимые аминокислоты. Все зелёные растения имеют в своем составе 8 главных (незаменимых) аминокислот.

6. Зелёные растения содержат белок в форме отдельных аминокислот, причём нашему организму такие аминокислоты использовать легче, чем сложные животные белки (созданные организмом животного, из той же зелени, причем для своих нужд, а не для наших).

**Ведущий:**

Китайцы говорят: что полезно есть животным, то полезно и человеку. Другими словами животные едят траву принося пользу себе, поэтому нам (человеку) полезней есть зелень, чем мясо.

**Продолжают рассказывать обучающиеся:**

7. В отличие от животных протеинов, белки зелени не приводят к возникновению рака.

8. Клетчатка. Зелень в большом количестве содержит нерастворимую клетчатку, которая впитывает токсины толстого кишечника как губка. Без неё полное очищение кишечника почти невозможно. Как следствие, недостаточное потребление клетчатки является одной из главных причин преждевременного старения людей.

9. Гомеостаз. Будучи источником всех необходимых человеку питательных веществ, зелень как нельзя лучше питает эндокринную систему и таким образом способствует регуляции гомеостаза.

10. Гипоацидность. Пониженная кислотность желудочного сока нарушает всасывание питательных веществ, необходимых для здоровья, что ведет к болезням.

Регулярное употребление зелёных коктейлей, оказывает ощутимое оздоровительное влияние, нормализуя концентрацию соляной кислоты желудочного сока.

11. Хлорофилл — профилактика и лечение рака. Более 75 лет назад, Отто Уарбург получил Нобелевскую премию, открыв, что рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода. Зелень богата хлорофиллом. Хлорофилл богат кислородом. Многочисленные научные исследования показывают, что вряд ли существуют заболевания, при которых нельзя было бы улучшить состояние с помощью хлорофилла.

**Ведущий:**

Я думаю, что уже достаточно доводов, чтобы кардинально изменить наше питание в сторону увеличения объёма зелени в нашем ежедневном рационе.

И мы предлагаем на ваше усмотрение и дегустацию несколько рецептов зеленых (овощных, фруктовых) коктейлей (так называемых смузи) и несколько рецептов салатов из свежих овощей и зелени с различными продуктами.

Но сначала немного информации о пользе и технологии приготовления смузи.

Преимущества смузи:

Меньше сахара. Выжимая сок из десяти яблок, вы получите гораздо меньше напитка, чем перемешивая те же десять яблок. Таким образом, вы употребляете гораздо меньше фруктозы.

Больше клетчатки. Перемешивание фруктов сохраняет много клетчатки, такой полезной для пищеварительной системы.

Это полноценная еда. Вы получаете все необходимые витамины, минералы, ферменты, клетчатку, белки и даже жиры, добавляя авокадо или кокосовое масло.

Овощные смузи во многих странах мира являются популярнейшими диетическими блюдами. Они гораздо полезней свежевыжатых соков, так как богаты клетчаткой, и очень часто становятся заменой салатам из сезонных овощей. Почему?

Да потому что готовить этот напиток значительно проще – нет необходимости шинковать продукты и делать заправку. Достаточно сложить ингредиенты в чашу блендера и уже через несколько секунд напиток будет готов. В овощные смузи можно добавлять зелень, пряности и фрукты. Рецептура не имеет ограничений – здесь все будет зависеть от ваших личных предпочтений и того, какого эффекта вы хотите достичь от употребления того или иного коктейля.

Старайтесь готовить смузи из овощей, произрастающих в вашей климатической зоне. Таким образом, вы не только сбросите лишние килограммы, но и обеспечите свой организм большим количеством витаминов и минеральных веществ. Несомненно, заморские продукты также содержат питательные компоненты, но, как известно, усваиваются они гораздо труднее. Да и зачем платить большие деньги за какие-то непонятные овощи, если наша плодородная земля каждый сезон приносит нам разнообразные подарки.

Весна приносит с собою первую ароматную зелень, летом начинает поспевать морковь, свекла и капуста, а осенью можно наслаждаться напитком из сочной мякоти ароматной тыквы. Рецепты овощных смузи могут включать в себя дополнительные ингредиенты, например, молочные продукты, соки или минеральную воду. В любом случае вы получите натуральный напиток, который насытит ваш организм клетчаткой и белком, а низкая калорийность позволит создать общий энергетический дефицит.

И теперь обучающиеся 1 курса покажут и расскажут вам как готовить смузи.

А обучающиеся 2 курса будут тем временем готовить красивую нарезку из овощей. Которую позже вам и продемонстрируют. Находясь на производственной практике в различных кафе нашего города обучающиеся 2 курса убедились в том, что большое значение играет внешний вид блюда. В данном случае это касается красивой подаче и оформления нарезки из овощей и зелени.

Полезный зеленый напиток (для блендера).

Сегодня я продемонстрирую приготовление полезного зеленого напитка, который является настоящей кладовой полезных микроэлементов. И нам понадобится:

1 пучок кресс-салата

1 зеленое яблоко (без сердцевины)

1/2лимона (очищенного), который мы можем заменить лаймом.

½ огурца

4 листа мяты

1 банан

Вода/лед (по вкусу)

Приготовление:

Добавляем в блендер воды/льда по вкусу и все ингредиенты. Смешиваем до однородной массы.

Предлагаем вашему вниманию смузи с овсяными хлопья, который приготовит студентка 1 курса.

С бананом.

Самый популярный смузи с овсянкой содержит в своем составе банан. Приготовив этот напиток на завтрак и будьте уверенны, что он принесет вашему организму только пользу.

2 столовые ложки овсяных хлопьев залить 50 г кипятка.

Совет! Необязательно использовать именно овсяные хлопья, можно взять рисовые или гречневые. Выбирайте на свой вкус.

2 сладких мандарина или 1 апельсин очистить от кожуры, выбрать семена, филе освободить от белых пленок.

Банан нарезать кружочками.

В блендер поместить фрукты и настоявшиеся хлопья.

Влить 150 мл натурального йогурта, который можно заменить сметаной низкой жирности или кефиром.

Маленькие хитрости

- Если соединить в одном коктейле кислые и сладкие продукты, то его вкус получится более обогащенным.

- В смузи, предназначенные для похудения, не следует включать мороженое, сливки и жирную сметану. Заменяйте их обезжиренным кефиром или натуральным йогуртом.

- Не добавляйте в эти напитки покупные соки, лучше воспользуйтесь соковыжималкой.

- При употреблении того или иного смузи всегда прислушивайтесь к своему организму, так как не каждый рецепт может вам подойти.

Овсяные смузи можно пить на завтрак, полдник и употреблять непосредственно перед тренировками. Обогащенный углеводами напиток придаст вам сил, насытит организм энергией и подарит отличное настроение на весь день.

**Ведущий:**

А теперь предлагаем вашему вниманию приготовление салатов из зелени и овощей.

Салаты хороши в любое время года, но весной особенно хочется салатов с первой огородной или дикой зеленью и ранними овощами, пусть даже и тепличными.

И салат весенний с мятой нам приготовит студент 1 курса.

**Салат весенний с мятой**

Нам потребуется:

- 2 небольших огурца;

- 1 зелёное яблоко;

- 10 листьев мяты;

- 20 г зелени петрушки;

- 10 г зелёного лука;

- растительное масло;

- соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы нарезать маленькими кусочками. Из яблока удалить сердцевину, нашинковать его мелкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Лук и зелень петрушки измельчить. Всё перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать сверху измельчёнными листьями мяты.

А так называемый любимый салат Гете приготовит студентка 1 курса (и вопрос к аудитории) Знаете ли вы: кто такой Гете?

**Любимый салат Гете.**

Этот салат из весенней зелени вошел в историю как любимый салат великого писателя и философа Вольфганга Гете, который считал, что именно этому рецепту он обязан своей "молодостью" и работоспособностью до 84 лет. Для его приготовления необходимо взять две горсти свежей зелени (одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп), измельчить ее и, добавив 2 вареных нарезанных яйца, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, по вкусу добавить соль, перец и цедру 1/2 лимона.

А теперь обучающиеся 2-го курса продемонстрируют свою работу по красивому оформлению блюд из овощей.

И в заключение нашего мероприятия мы благодарим вас за внимание и приглашаем желающих продегустировать приготовленные нашими участниками блюда.

И говорим вам всегда помните: наше здоровье на 70% зависит от питания и образа жизни!