**Конспект урока по технологии 5 класс по теме:**

**«Овощи в питании человека». (1 час)**

**Тип урока**:

* урок изучения нового материала.

**Цель:**

* познакомить учащихся с пищевой ценностью овощей и их классификацией.

**Задачи:**

* актуализировать знания о пищевой ценности овощей; значении для здоровья человека; способах их кулинарного использования овощей;
* сформировать навыки по определению качества овощей;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, воспитывать интерес к предмету.

**Ход урока:**

Ι. Организационный момент.

Приветствие, проверка готовности к уроку.

ΙΙ. Актуализация

Сегодня мы с вами начнём изучение новой, очень полезной темы. Но прежде, чем я вам её назову, предлагаю посмотреть фрагмент из мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья». (Просмотр фрагмента 5.56 сек)

ΙΙΙ. Мотивация, сообщение темы урока.

- Что случилось с героями мультфильма? (ответы детей)

- Почему они стали плохо себя чувствовать? ( ответы детей)

- Что помогло им восстановить своё состояние? (ответы детей)

- Как вы думаете, о чём мы сегодня с вами поговорим? (ответы детей)

Правильно, темой сегодняшнего нашего урока будут «Овощи и их роль в питании человека». Как мы с вами уже выяснили, правильное питание – это основа здоровья и долголетия человека. Сегодня мы узнаем много нового и интересного об овощах. Записываем тему урока.

ΙѴ. Изучение нового материала (рассказ учителя, сопровождается презентацией)

Овощи – это основной поставщик витаминов, питательных веществ, углеводов и клетчатки.

Овощи подразделяются на следующие группы:

* луковые (лук, чеснок),
* плодовые и бахчевые (томаты, огурцы, тыквы, кабачки, арбузы, дыни),
* корнеплоды (репа, редька, свёкла, морковь, редис),
* клубнеплоды (картофель, топинамбур),
* капустные (белокочанная, цветная, брюссельская и другие виды капусты), листовые (салаты, щавель, шпинат),
* стручковые (горох, фасоль, чечевица) и др.

Овощи хранят в тёмном прохладном месте. Для длительного хранения их замораживают, консервируют (засаливают, маринуют), сушат. В пищу используют не только сырые овощи, но и варёные, жареные, тушёные и запечённые. На предприятиях общественного питания и в домашних условиях часто используют овощные ***полуфабрикаты***.

Овощные полуфабрикаты — это продукты, прошедшие механическую кулинарную обработку (сортировку, мойку, очистку, нарезку) и подготовленные для последующей тепловой обработки (варки, тушения, жарки) или охлаждения. При покупке овощей и приготовлении различных блюд надо уметь оценить их качество с помощью обоняния, вкуса, зрения, осязания.

Например:

* свежие сырые овощи должны быть упругими и сочными, иметь цвет и запах, характерные для данного вида пищевых продуктов;
* в салатах и овощных закусках изменённый цвет овощей (с бурым оттенком) указывает на то, что измельчённые овощи долго хранились открытыми на воздух;
* варёные овощи должны иметь цвет, характерный для данного вида пищевых продуктов.

Одним из наиболее распространённых блюд из овощей являются ***салаты***.

***Салатом*** называют холодное блюдо, приготовленное из различных пищевых продуктов (листьев салата, различной зелени, корнеплодов, картофеля и др.) с заправкой растительным маслом, сметаной, майонезом или специальными салатными соусами. В салаты добавляют также яйца, мясо или рыбу. Подают салаты в виде самостоятельного блюда или в качестве закуски. Готовят их обычно перед подачей.

V. Физкультминутка.

1. Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. *Движения руками выполнять соответственно тексту.*

2. Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

*Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.*

*Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.*

3. Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать?

*Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*

4. Это рыбацкая лодка.

*Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.*

5. Это морская звезда.

*Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*

6. Это, конечно улитка.

*Руки в стороны, выполняем круговые движения.*

7. Всех разгадаю вас я.

*Руки разводим в стороны.*

VI. Закрепление изученного материала:

Мы узнали об овощах много нового, а давайте теперь проверим, как вы усвоили и запомнили информацию. Сейчас на доске появится таблица, в первом столбике будут перечислены группы овощей, а во второй столбик вам необходимо написать овощи, которые относятся к каждой группе. Достаточно по 2 овоща в каждую группу. Давайте посмотрим на таблицу и начертим  ее в тетради. А затем будем заполнять.

|  |  |
| --- | --- |
| ГРУППА | ОВОЩИ |
| КОРНЕПЛОДЫ |  |
| КЛУБНЕПЛОДЫ |  |
| КАПУСТА |  |
| ТЫКВЕННЫЕ |  |
| БОБОВЫЕ |  |
| ПАСЛЕНОВЫЕ |  |
| ЛИСТОВЫЕ |  |
| ЛУКОВИЧНЫЕ |  |
| ПРЯНОСТИ |  |

Закончили? Давайте теперь проверим, что у вас получилось. Я буду называть овощ, а вы мне говорить, к какой группе он относится.

Задание: выберите из предложенных  условий те, при которых овощи нужно хранить. **(**Учащиеся выдвигают предположения и обосновывают свой ответ.)

Правильный вариант записывают в тетрадь.

- Теперь скажите мне, пожалуйста, чем же так полезны овощи? (ответы детей)

- А что такое салат? (ответы детей)

- В каком виде можно кушать овощи? (ответы детей)

ѴΙΙ. Подведение итогов урока.

- Что нового сегодня вы узнали? Где пригодятся вам полученные знания? (ответы детей)

И по традиции, поднимите зелёную карточку те, кому сегодня на уроке было интересно и понятно. Жёлтую карточку поднимите те, кому было не очень интересно или не очень понятно. А красную карточку поднимите те, кому урок показался скучным или совсем непонятным.

VIII. Домашнее задание:

Стр. 96-97 прочитать. Рассказать технологию приготовления своего любимого салата.