**Картофель.**

Лежат в землянке вкривь и вкось –  
 Ноги вместе, а головы врозь?

Картофель – многолетнее травянистое растение. В его клубнях содержится крахмал, белки, сахара и др. вещества. Родиной картофеля является Центральная и Южная Америка, где его употребляют в пищу уже около 14 тыс. лет. В Европу картофель был завезен в середине 16 в., но европейцы не сразу поняли, как его употреблять. Пытались есть клубни картофеля в сыром виде. В России первое время картофель считался диковинкой. Его подавали как редкое лакомое блюдо и посыпали не солью, а сахаром. Лишь во второй половине 18 в. его начали сажать на крестьянских огородах. А полевой культурой он стал только в середине 19 века. В настоящее время картофель возделывается повсеместно. Существует более 100 его сортов.

Способы приготовления картофеля самые разнообразные. Его варят, жарят, тушат, запекают. Используется картофель и для приготовления полуфабрикатов.

**Лук.**

Он никогда и никого  
Не обижал на свете.  
Чего же плачут от него  
И взрослые и дети?

Луковичные культуры – двулетние и многолетние травянистые растения. Лук содержит эфирные масла, сахар, витамины, калий, фосфор, кальций, железо и т. д. Это один из самых полезных овощей. Но лук не только вкусен и полезен. Еще в глубокой древности (как культурное растение он известен с 4-го тысячелетия до н. э.) люди поняли, что лук еще и целебен. Древние славяне применяли его как лекарство при многих болезнях. Сейчас доказано, что от летучих веществ – фитонцидов, в большом количестве выделяемых луком, гибнут болезнетворные бактерии.

Его используют в свежем виде круглый год. Кроме того, его употребляют в пищу в вареном, жареном, тушеном, маринованном виде.

**Морковь.**

Есть красавица одна –  
И румяна и стройна;  
Хоть в землянке век живет,  
А большой от всех почет:  
Кто проходит близко-  
Кланяется низко

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу. Она относится к корнеплодным растениям. Родина моркови – средиземноморье. На территории нашей страны ее возделывают с 11 в. Морковь очень полезна, так как содержащийся в ней каротин в организме человека превращается в витамин А – витамин роста, особенно необходимый детям. Морковный сок назначают как лечебное питание при различных заболеваниях.

Морковь варят, жарят, тушат, пассируют, но особенно полезна она в сыром виде.

**Капуста.**

Расселась барышня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка.

Капусту начали возделывать с 3-го тысячелетия до н. э. Ее, как и лук, наши дальние-дальние предки считали лечебным средством. Капустой рекомендовали лечить свежие раны, нарывы.

Родина капусты – берега Средиземного моря.

Капуста отличается высокими пищевыми качествами, очень богата витаминами, минеральными солями. Витамина С в ней не меньше, чем в лимонах, а в цветной – даже в два раза больше. Есть в капусте каротин, витамины В1 и В2. Существует более 100 видов капусты: кочанная (белокочанная и краснокочанная), цветная, брюссельская, кольраби, листовая и др. На Руси с давних пор любят белокочанную капусту. В пищу капуста идет в сыром, жареном, тушеном виде. Ее заготавливают впрок: квасят, консервируют, маринуют.

**Томат.**

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют

Томат – южное растение, его родина – Южная Америка. Мореходы, которые привезли его в Европу, не знали, что это овощ. Европейцы сажали растение в саду для красоты. Возделывать томат на территории нашей страны стали в 18 веке.

В плодах томата содержатся сахара, витамины, минеральные вещества.

Томаты находят широкое применение в рациональном и лечебном питании: в свежем виде, консервированные, соленые, маринованные. Из них делают икру, пасту.

Овощи содержат большое количество воды, поэтому большинство из них в свежем виде плохо сохраняется. Лучше всего сохраняются корнеплоды и клубнеплоды, а также репчатый лук. Листовые овощи сохраняются плохо: в сухом помещении они высыхают, сморщиваются, а во влажном – загнивают. Поэтому любые овощи нужно хранить в темном, прохладном и не слишком сухом месте для сохранения в овощах витаминов и минеральных веществ.

«Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся сделав круг,

Лишь коснешься ты земли-

Дать ответ мне разреши!»

( ромашка – подходят срывают лепесточки ромашки- лепесточков столько,

сколько учениц в классе. , читают вопрос и отвечают)

Вопросы:

Из каких продуктов готовят салаты?

Чем отличается салат от винегрета?

Почему при приготовления салата из сырых овощей их моют кипяченной

водой?

Какие виды нарезок вы использовали при приготовления вашего салата?



**Технологическая карта. Салат «Здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продукта** | **Количе­ство** | **Последовательность**  **приготовления** | **Посуда и инвентарь** |
| Морковь | 2 шт. | Очистить, нарезать тонкой соломкой | Нож, разделочная доска |
| Огурцы | 2 шт. | Нарезать тонкой соломкой | Нож, разделочная доска |
| Яблоки | 2 шт. | Нарезать тонкой соломкой | Нож, разделочная доска |
| Салат зеленый | 50 г | Нарезать тонкой соломкой | Нож, разделочная доска |
| Сметана  Лимон  Соль  Зелень петрушки | 100 г  1/4 шт.  По вкусу  По вкусу | Соединить продукты, добавить сок лимона, нарезанную зелень пет­рушки, соль, сметану и ак­куратно перемешать | Миска, столовая  ложка |
| Помидоры  Салат зленый | 2 шт.  50 г | Красиво уложить в салатник листья салата, на них выложить приготовленный салат, украсить его зеленью петрушки и ломтиками помидора | Салатник, нож, разделочная доска, столовая  ложка |

Почему при очистке овощей снимают тонкий слой кожуры?

Почему нельзя держать овощи долго в воде