

Технология 5 класс девочки

Тема урока: «Технология приготовления блюд из овощей и фруктов»

Овощи и фрукты – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов. Овощи и фрукты способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволят значительно разнообразить питание. Овощи обладают и лечебными свойствами, которые используются, как и народной, так и научной медициной. Фрукты применяются в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Из овощей и фруктов готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда:

Закуски (салаты, винегреты) Первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.)

Вторые блюда (картофель жаренный или отварной, рагу, котлеты). Десерты.

Овощи тоже используют для приготовления гарниров рыбным, мясным блюдам и соков.

Овощи и фрукты широко используются для приготовления холодных закусок – салатов.

Салат – холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов

Практическая работа:

Приготовить овощной и фруктовый салаты (продукты по выбору). Блюда оформить. Фото отправить.