

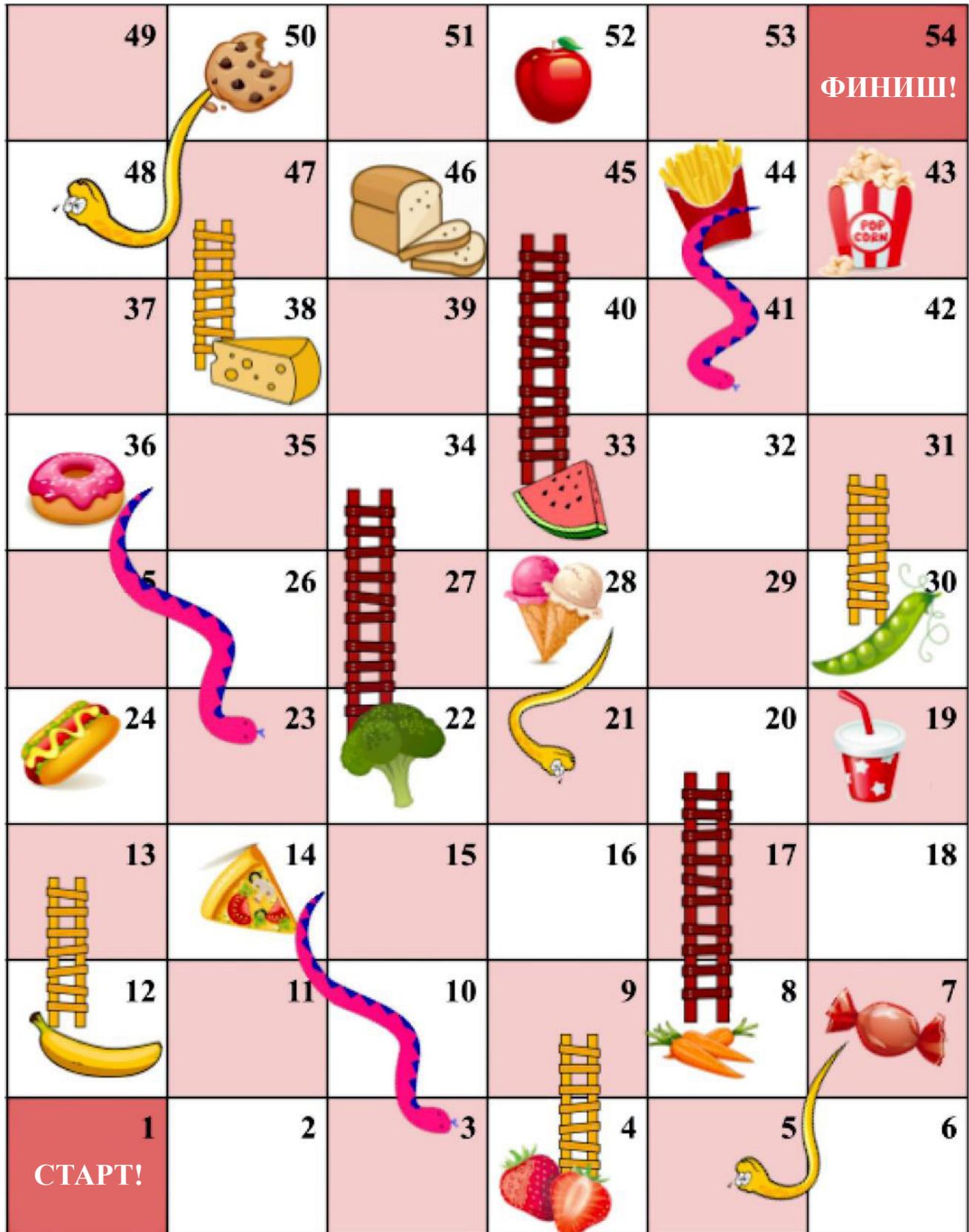
Как готовить салаты, закуски и напитки из овощей и фруктов?

Задание 1. В группах играйте в настольную игру, чтобы выяснить, что такое богатые питательными веществами закуски.

Достижимый результат: объясняю, для чего в повседневной жизни необходимо понимание того, что является полезной (богатой питательными веществами) закуской.

Правила игры

- Разделитесь на группы по 3–5 человек.
- Разыграйте свои порядковые номера (можно бросить игральные кости, и тот, кому выпало наименьшее число, будет первым, а тот, кому выпало наибольшее число, – последним).
- Разместите игровые фишки на начальной клетке «Старт».
- Каждый игрок по очереди бросает игровые кости и передвигается со своей фишкой на количество клеток, которое выпало ему на игровых костях (если выпадает 1 или 6, то бросок можно повторить).
- Если фишка останавливается на клетке с лестницей и с полезной закуской, то по лестнице можно подняться вверх. Если фишка останавливается на клетке со змеей и вредной закуской, то игрок по змее спускается вниз. Передвигаясь вверх по лестнице или вниз по змее, надо объяснять, почему закуска является богатой или бедной питательными веществами.
- Если игрок не может объяснить, почему закуска является богатой или бедной питательными веществами, то он пропускает следующий ход.
- Побеждает тот, кто первым достигает клетки «Финиш».
- В конце игры поясните, почему важно понимать, что богато питательными веществами, а что нет.



Задание 2. Как проводят первичную обработку овощей/фруктов? Расположи карточки последовательно. Дополни недостающие карточки надписью или рисунком. При необходимости используй памятку «Как проводят первичную обработку овощей и фруктов?»

Достижимый результат: знаю, как провести первичную обработку овощей и фруктов. Называю порядок первичной обработки овощей и фруктов.



Задание 3. Выбери один овощ или фрукт и нарежь его на разные по форме кусочки. Подумай и напиши, где нарезанный овощ/фрукт можно использовать. Какой вид измельчения невозможен или его нецелесообразно использовать в данном рецепте? Почему? Используй памятку «Как пользоваться тёркой?»»

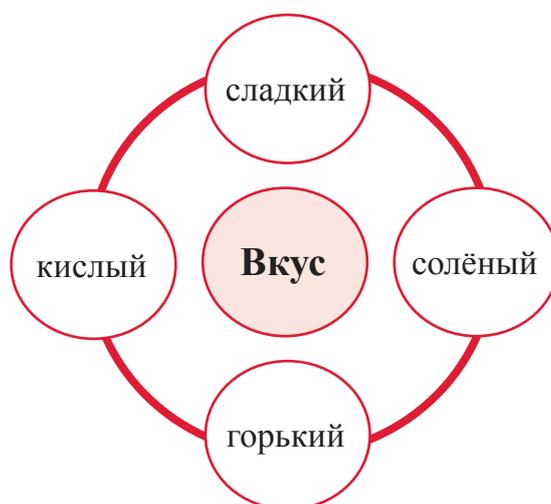
Достижимый результат: провожу первичную обработку овощей и фруктов. Измельчаю в соответствии с рецептом.

Пример: Яблоко

Брусочки, соломка	Дольки	Четверть кружочков	Кубики	Стружка
				
В салатах	На фруктовой тарелке	В яблочных пирогах	Во фруктовых салатах	В яблочных пирогах, блинчиках, в салатах

Задание 4. Исследуй вкус каждого принесённого с собой фрукта и овоща. Дополни карту мыслей.

Достижимый результат: дегустирую и группирую продукты по их вкусовым качествам.



Составь таблицу. Напротив каждого фрукта/овоца напиши его вкусовые качества, как его можно переработать и в какие напитки и блюда добавлять.

Название и рисунок	Вкусовые качества	Способ переработки, виды напитков и блюд, в которых используется
Морковь 	Сладкая, сочная	<ul style="list-style-type: none"> • Нарезанную или натёртую используют в салатах, супах, запеканках. • Выжимают морковный сок.

Задание 5. Выбери, какую закуску ты хочешь приготовить из фруктов или овощей. Спланируй, какие продукты необходимы для приготовления, какие кухонные принадлежности и техника, какие работы надо выполнить. Изучи словарь и заполни таблицу.

Достижимый результат: до начала приготовления блюда называю все этапы работы, нужные в рецепте пищевые продукты и необходимые инструменты и техника.

Я приготовлю: _____.

Необходимые продукты	Кухонные принадлежности, техника	Производимые работы

Задание 6. Используя план, составленный в предыдущем задании, приготовь полезную закуску из фруктов или овощей. Не забудь красиво украсить блюдо.

Достижимый результат: готовлю блюдо и думаю о его визуальном оформлении.

Задание 7. В группе выберите один из предложенных рецептов фруктового или овощного салата или создайте свой рецепт, используя стратегию «мозгового штурма».

Достижимый результат: готовлю фруктовый или овощной салат по рецепту, улучшаю его и могу объяснить произведённые изменения.

Мы приготовим _____.

Необходимые продукты и кухонные принадлежности	Производимые работы	Усовершенствование рецепта, обоснование

Оранжевый салат

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • 3 крупных моркови • половина головки свежей цветной капусты • 100 г семян подсолнечника • 2 ст. ложки майонеза (лучше использовать оливковое масло и сок лимона) • соль, приправы по вкусу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Морковь нарезать на брусочки, капусту разделить на мелкие соцветия. 2. Добавить семена подсолнечника, приправы. 3. Смешать с майонезом (или оливковым маслом и соком лимона).

Салат «Бунгало»

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • 2 средних размеров моркови • 2 больших помидора • 3 средних размеров огурца • 1 лук-порей • 1 большое (лучше кислое) яблоко • 1 зубчик чеснока • сельдерей, укроп, соль, сахар, лимонная кислота, оливковое масло 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помыть и обсушить овощи. 2. Морковь, яблоки, огурцы очистить и натереть на крупной тёрке. 3. Помидоры мелко порезать. 4. Лук-порей нарезать кольцами. 5. Добавить мелко нарезанную зелень, соль, сахар и немного лимонной кислоты. 6. Заправить оливковым маслом, перемешать.

Салат из яблок, груш и капусты

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none">• 2 яблока• 2 груши• 2 стакана крупно нарезанной капусты• Полстакана яблочного или другого кислого сока• Полстакана майонеза• Полстакана изюма• Полстакана орехов	<ol style="list-style-type: none">1. Яблочный, грейпфрутовый или другой кислый сок смешать с майонезом.2. Почистить, нарезать на дольки яблоки и груши и, залив их приготовленным соусом, оставить настаиваться.3. В салатницу положить капусту и сверху – приготовленные фрукты с соусом.4. Всё посыпать изюмом и орехами.

Задание 8. Выбери один из данных рецептов и приготовь по нему коктейль или придумай свой рецепт. Напиши, что нужно для приготовления коктейля, и приготовь его.

Достижимый результат: готовлю полезные коктейли.

Я готовлю: _____.

Необходимые продукты	Кухонные принадлежности, техника	Производимые работы

Молочно-ягодный коктейль

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • Полстакана различных ягод • 150 г ванильного йогурта • Полстакана молока • Четверть стакана целых ягод 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растолочь полстакана ягод. 2. Ягоды, молоко и йогурт взбить миксером. 3. При подаче коктейля добавить в него целые ягоды.

Коктейль «Сила»

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • 200 г обезжиренного творога • 1 горсть овсяных хлопьев • 1 – 2 банана • Молоко и напиток «Сила молока» с ванильной добавкой (всего 1 литр) • 1 столовая ложка мёда 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Банан очистить и нарезать на небольшие кусочки. 2. Все ингредиенты поместить в блендер и взбить. 3. Подавать сразу после приготовления.

Персиковая мечта

Тебе понадобится	Процесс приготовления
<ul style="list-style-type: none"> • 200 г мороженого • Пол-литра густого персикового сока • 2 банана 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бананы очистить и измельчить в блендере. 2. Добавить сок, мороженое и ещё раз взбить в блендере. 3. При подаче украсить дольками персика.

Задание 9. Оцени приготовленное тобой блюдо или напиток по данным критериям.

Достижимый результат: оцениваю своё приготовленное блюдо или напиток по определённым критериям.

Критерий	Да	Частично	Нет
Вид блюда вызывает аппетит.			
Блюдо приятно на вкус.			
Блюдо соответствует рецепту.			
Блюдо тщательно украшено.			

Что у меня получилось хорошо? _____

Что не получилось? _____

Как в следующий раз улучшить рецепт? _____