**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Элисенваарская средняя общеобразовательная школа»**

**(МКОУ «Элисенваарская СОШ»)**

186720 Республика Карелия, Лахденпохский р-н, п. Элисенваара, ул. Школьная, д.7,

тел/факс (814)50 33-651, elis-ch-37@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 7 |
| Предмет  | Технология |
| Учитель | Каретина Н.В. |
| Дата проведения урока по расписанию | 07.10.20 |
| Адрес электронной почты для отправки выполненного задания | karetinanv@mail.ru |
| Срок сдачи на проверку/срок изучения | 12.10.20 |
| Тема урока | Приготовление холодных десертов и сладких блюд |

**1*.*Изучение нового материала**

Сегодня на уроке мы поговорим о пользе фруктов, о содержании витаминов во фруктовых плодах.

 «Содержание витаминов во фруктовых плодах»

**БАНАН**

В мякоти бананов содержится**витамин С**, который поможет справиться с зимними простудами и инфекциями. **Витамины группы В** незаменимое средство против стресса и бессонницы. Есть в бананах и **витамин Е**, он делает нашу кожу гладкой и эластичной, а также отвечает за хорошее настроение.

**ЯБЛОКО**

В яблоках содержится**витамин А**. Этот витамин необходим для нормального обмена веществ, формирования костей. **Витамин С**  оказывает противовоспалительное действие, увеличивает устойчивость к инфекциям. **Витамины группы В**, необходимы организму для нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Также в яблоках присутствует **витамин G**. Его еще называют «витамином аппетита». Он необходим для нормального пищеварения и роста.

**МАНДАРИН**

Плоды мандарина содержат много витамина C и витамин группы B, который необходим для нормальной работы нервной системы, кроме названных в мандарине есть витамин D, особенно необходимый зимой, и витамин K для здоровья сосудов.

**КИВИ**

Один плод киви способен обеспечить человека суточной дозой **витамина С.** Кроме того в киви присутствуют **витамины Е, А, РР**и**группы В.** Киви помогает нормальному пищеварению и является замечательным антистрессовым средством. Кроме того, этот плод укрепляет иммунную систему организма человека и его кровеносные сосуды.

**АПЕЛЬСИН**

В апельсинах содержится**витамин С,**которыйпомогает уменьшить риск болезней сердца. **Витамин группы В** присутствующий в апельсинах участвует в производстве гемоглобина, который необходим для проведения кислорода в различные части тела.

**ГРЕЙПФРУТ**

Грейпфрут удовлетворит суточную потребность человека в **витамине С**, который необходим нам для защиты от простуды и гриппа. Кроме того, в грейпфруте содержится много **витамина РР**, который помогает бороться с бессонницей и усталостью, а также **витамина D.**

 Изучение технологической последовательности приготовления фруктового салата

**–**Чтобы правильно и вкусно приготовить фруктовый салат, давайте рассмотрим технологическую последовательность его приготовления.

*–*С чего начнем приготовление салата? (с первичной обработки плодов)

***Первичная обработка плодов:***

* перебрать, удалить гнилые и поврежденные плоды;
* промыть проточной водой, ополоснуть кипяченной;
* удалить несъедобные части (плодоножки, листья), промыть еще раз

– Что будем делать с подготовленными плодами?

***Последующая обработка плодов:***

* **апельсин**почистить, разделить на дольки, дольки нарезать кубиками;
* **грейпфрут** почистить, убрать перегородки, оставив только мякоть, разделить на кусочки;
* **банан** почистить, нарезать кубиками;
* **киви** почистить, нарезать кубиками;
* **мандарин** почистить, разделить на дольки, дольки нарезать кубиками;
* **яблоко** почистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

***Завершающие технологические операции:***

* нарезанные фрукты аккуратно соединить и перемешать;
* положить на порционные тарелки;
* добавить шарик мороженого или йогурт (по желанию)
* подать на стол

Какие санитарно-гигиенические правила и правила техники безопасности будете соблюдать при приготовлении салата?

* вымыть руки с мылом;
* надеть фартук и косынку.

Правила техники безопасности при работе с ножом:

* нарезать продукты осторожно, чтобы не повредить пальцы;
* не поднимать нож высоко над разделочной доской;
* при необходимости передавать нож только ручкой вперед
* после окончания работы убрать рабочее место, посуду, вымыть руки.

**2.Закрепление материала**

**Технологическая последовательность приготовления фруктового салата**



**3.Задание**

Практическая работа дома **«Приготовление фруктового салата»**

Для приготовления салата можно взять любые фрукты, какие есть дома.Йогурт.

 Прислать несколько фото: необходимые продукты, как вы готовите салат.