

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области – «Детский сад «Одуванчик»

**Семинар-практикум для родителей
«Приготовление блюд из овощей. Салаты»**

Цель — продемонстрировать воспитательные возможности совместного родителей с детьми приготовления пищи в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Задачи:

- 1) формировать у родителей культуру питания в семье;
- 2) актуализировать у родителей знания и умения выполнения первичной обработки овощей, приготовления блюд из свежих овощей;
- 3) познакомить с современными санитарно-гигиеническими требованиями к приготовлению блюд из овощей;
- 4) научить приемам правильного взаимодействия и способам воспитательного воздействия на ребенка в совместной трудовой деятельности.

Средства обучения:

- 1) материальные: ножи, дуршлаг, разделочные доски, терка, вилка, ложка, салатница, фартук, головной убор; продукты питания (свежие огурцы, помидоры, листовой или кочанный салат, болгарский перец, репчатый и зеленый лук, укроп, петрушка, растительное масло);
- 2) дидактические: презентация «Роль овощей в питании семьи», терминологический мини-словарь по теме (фитонциды, витамины, пектин), памятки «Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов», «Правила приготовления салатов», «Последовательность приготовления салата»;
- 3) информационные: методические рекомендации, семейные фотоальбомы на тему питания, рецептурные книги с иллюстрациями по теме семинара.

Этапы семинара-практикума:

- I. Организационный момент.
Представление ведущих семинара-практикума. Знакомство с участниками
- II. Определение темы и постановка учебной цели.
Сегодня мы познакомимся с ролью овощей в питании человека, санитарно-гигиеническими требованиями обработки продуктов для салатов, рецептами приготовления полезных витаминных салатов, формами нарезки овощей и научимся готовить и украшать салаты из свежих овощей.
- III. Первичный опрос.
Для введения в тематику семинара и мотивации на последующую деятельность организуется опрос участников. Им задаются следующие вопросы:
 - Любят ли в Вашей семье блюда из овощей?
 - Какие блюда из овощей вы готовите регулярно?
 - Какие блюда Вы хотели бы приготовить, но еще не решились?
 - Есть ли блюда из овощей, которые любят все члены семьи?
 - Готовите ли Вы овощные блюда, если они нравятся не всем домочад-
- IV. Основной материал.

Используется презентация «Роль овощей в питании».

Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. Овощи являются основным источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов. В их состав входят вкусовые, красящие, ароматические вещества, азотистые и дубильные (вяжущие) вещества, пектин (вещество срединных пластинок и клеточных оболочек). Многие продукты содержат фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание. Овощи обладают лечебными свойствами, которые используются в народной и доказательной медицине. Они применяются в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Беседа с участниками семинара. Вопросы для обсуждения:

- Какие можно приготовить блюда из овощей?
Предполагаемые ответы: из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда: закуски (салаты, винегреты), первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.), вторые блюда (жаренный или отварной картофель, рагу, котлеты). Овощи используются для приготовления соков и гарниров к рыбным, мясным блюдам, а также для приготовления холодных закусок— салатов.
- Что такое салат?
Предполагаемые ответы: салат — холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов.
- Какие продукты могут входить в состав салатов?
Предполагаемые ответы: входящими в состав продуктами могут быть:
овощи:
 - в сыром виде (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец);
 - в вареном виде (свекла, картофель, морковь);
 - в маринованном виде (огурцы, томаты, кабачки, патиссоны);
 - в соленом виде (квашеная капуста, огурцы);
 - продукты, прошедшие сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы);
 - фрукты (свежие и консервированные).
- Какие виды обработки пищевых продуктов используются для приготовления салата?
Предполагаемые ответы: механическая и тепловая кулинарная обработка овощей. К первичной обработке овощей относится ряд последовательных действий:
 - сортировка по размеру;
 - мытье;
 - очистка от кожуры (очищенный от кожуры картофель, быстро темнеет, поэтому после очистки его кладут в посуду с водой);
 - промывание;
 - нарезка.

- Тепловая кулинарная обработка овощей заключается в выборе одного из способов термической обработки:
 - варка;
 - жаренье;
 - тушение;
 - пассерование;
 - запекание;
 - припускание.

Практикум по приготовлению салата. Для салатов овощи нарезают различными способами в зависимости от того, какое конкретное блюдо готовится. Овощи можно измельчить вручную или использовать различные приспособления (овощерезка, шинковка, терка, специальные ножи). Для украшения блюд из овощей нарезают фигурные элементы: звездочки, гребешки, шестеренки, розочки и т. д. Для оформления салата также используют листья салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую окраску (помидор, огурец, перец). Для заправки салатов используют майонез, сметану, растительное масло, уксус, соусы. Для обогащения вкуса салата добавляют сахар, горчицу, готовые острые соусы.

- V. Подведение итогов семинара-практикума.
Рефлексия.