

занятия по СБО в 7 «б» классе
учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
21 ноября	СБО	Значение первых блюд для организма человека. Приготовление щей.	Прочитайте внимательно материал по теме урока. Запомните названия Горячих и холодных супов.	Щи. Бульон Пассеровать.	Домашнее задание. Приготовить щи из свежей капусты

Работа по теме урока.

Щи – одно из самых известных и старинных блюд.

Осенью и зимой особенно охотно едят горячие питательные рыбные и мясные супы. Для солнечных весенних и летних дней существует восхитительные холодные фруктовые и молочные супы.

Супы используются в пище как первые блюда во время обеда. Супы вызывают аппетит и улучшают пищеварение. Прежде чем приготовить суп, надо сварить в воде мясо, рыбу или грибы. **Этот мясной, рыбный или грибной отвар называется бульоном.** Чтобы приготовить мясной бульон, надо хорошо промыть мясо и кости. Залить их холодной водой и поставить варить. Когда бульон начнёт кипеть, в него надо положить лук, петрушку и соль. Мясо варится до готовности. Готовность мяса можно определить с помощью вилки. Если вилка свободно проходит в мясо, то оно готово. Если мясо использовать для второго блюда, то его лучше класть в кипящую воду. Тогда оно будет вкуснее. Когда мясо сварится, его кладут в другую посуду, а бульон используют для приготовления щей, супа, борща, рассольника.

В наше время щи - очень распространенное блюдо. Его готовит все население России. Ассортимент щей разнообразен: щи из свежей капусты, щи суточные (с квашеной капустой), зеленые щи (из щавеля и крапивы), щи уральские (с перловой крупой), щи донские (с рыбой), щи невские (с грибами)

Питательная ценность щей.

Отвары капусты и других овощей имеют способность повышать аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота капусты, возбуждая деятельность пищеварительных желез. Отвары мяса и рыбы, а также коренья, лук, пряности способствуют пищеварению, так как содержат экстрактивные вещества.

Очень ценен минеральный состав блюда - щей. В нем большое количество солей калия, кальция в сочетании с фосфором, натрием и другими щелочными элементами, которых мало в других продуктах.

Зимой и летом щи являются источником витаминов, особенно витамина С, фолиевой кислоты и каротина. После варки в щах сохраняется 60 % витамина С. А мясо, рыба, картофель делают щи высококалорийным продуктом.

Какие правила варки бульона надо соблюдать?

мясо для бульона заливают холодной водой, чтобы полезные вещества перешли в бульон, и варят после закипания на медленном огне.

Первичная обработка овощей

перебрать, удалить несъедобные части, вымыть, очистить от кожуры, помыть и измельчить ножом или приспособлениями.

овощи помещают в кипящий бульон для сохранения витамина С;

очищают и нарезают овощи перед приготовлением, долго в воде не хранят, чтобы не потерять витамин С;

во время варки не допускают бурного кипения - чтобы сохранить все витамины и питательные вещества.

Правил техники безопасности при приготовлении щей.

Пальцы при нарезке надо подгибать.

Мелкие кусочки на терке не тереть.

Крышку с кастрюли снимать от себя.

Овощи в кипящий жир не бросать.

Нож передавать ручкой вперед.

Последовательность приготовления щей из свежей капусты

1. В мясной кипящий бульон аккуратно складываем свежую капусту, нарезанную соломкой либо кубиками.
2. Варим 10 минут.
3. Добавляем картофель, нарезанный кубиками.
4. Варим 5-7 минут.
5. Аккуратно на сковороде обжариваем помидор, морковь, лук до золотистого цвета.
6. Добавляем в готовые щи.
7. Добавляем зелень (мелко нарезанный укроп или зеленый лук) и лавровый лист, перец.
8. Даем настояться – 5-7 минут.
9. Щи подаем к столу со сметаной.

Приятного аппетита.

Домашнее задание. Приготовить щи из свежей капусты