

Каштанова Валентина Леонидовна,
учитель технологии,
«МБОУ СОШ № 24 им. И.И.Вехова ст. Александрийской»,
ст. Александрийская

Методическая разработка урока технологии для 7 класса

Тема: Рыба в питании человека

Цель урока: Способствовать формированию представления о пищевой ценности рыбы.

Задачи урока:

Обучающие: знать пищевую ценность рыбы, особенности определения доброкачественности рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб.

Развивающие: находить информацию о видах рыб, развить интереса учащихся к новой информации и знаниям, развивать умение планировать свою работу.

Воспитательные: умение выслушивать мнение других, объективно оценивать, воспитывать трудолюбие.

Планируемые результаты:

Предметные: знания о видах рыб и пищевой ценности, последовательность первичной обработки рыбы и признаки свежести рыбы.

Метапредметные:

Познавательные: наблюдать, исследовать, извлекать информацию из прослушанного объяснения учителя; анализировать информацию, делать выводы.

Регулятивные: умение определять учебные задачи каждого урока; анализировать результаты освоением материала.

Коммуникативные: диалог, сотрудничество.

Личностные : умение работать в группе.

План урока:

1. Организация класса, проверка пройденного материала.
2. Новая тема урока.
3. Физминутка.
4. Подведение итогов урока.

Ход урока:

1. Организация класса, проверка пройденного материала. Приветствие учителя, контроль посещаемости, проверка готовности учащихся к уроку.

2. Новая тема урока.

Учитель- Отгадайте загадки:

Рыбка разная бывает:

Эта в речке обитает,

Он с усами, всем знаком

Самый толстый крупный... (Сом).

Зубы острые, как иглы,
Только это не акула.
По ее велению чудо
Может быть из неоткуда (Щука).

Под кувшинкой притаился,
Хлебной крошкой угостился,
Червячков наелся всласть
Прудовой простой... (Карась)

Учитель - Молодцы! Как вы уже догадались наша тема урока: «Рыба в питании человека».

Учитель - Какие еще виды рыб вы знаете? (Ответы обучающихся).

Учитель - В настоящее время все больше людей отдает предпочтение рыбе – чрезвычайно полезному и обладающему приятными вкусовыми качествами продукту питания. Мясо рыб имеет более высокую усвояемость в сравнении с мясом животных, но питательная ценность её достаточно непостоянна. Она зависит от вида рыбы, характера корма в местах ее обитания, времени улова и способа кулинарной обработки.

Учитель - Какая польза рыбы для организма человека? (Ответы обучающихся).

Учитель - Рыба является источником жирных кислот омега-3 и омега-6, которые являются строительным материалом для клеток мозга, а также способствуют снижению вредного холестерина в крови. Нормализует работу щитовидной железы – из-за большого содержания йода. Наличие микроэлементов в рыбе позволяет наладить обмен веществ в организме человека. Содержит витаминов группы А, В, Е, D. Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Учитель – Может ли рыба нанести вред организму человека? (Ответы обучающихся).

Учитель - Плохо сваренная или прожаренная речная рыба может стать источником паразитов. Морскую рыбу надо готовить без головы, в ней могут накапливаться вредные для организма вещества, содержащиеся в воде.

Учитель – Как выбрать хорошую рыбу в торговой точке? (Ответы обучающихся).

Учитель: При покупке свежей рыбы выбирайте живую или ту, что хранится в холодильнике или во льду. В аквариуме качественная живая рыба активно двигается, плавает ровно, а не на боку или кверху брюхом. У хорошей живой и охлажденной рыбы глаза ясные, выпуклые и прозрачные, жабры ярко-красного цвета, запах слабый, чешуя блестящая, гладкая, немного скользкая, но без слизи, хвост упругий и гибкий, тушка хорошо держит форму. При нажатии на бок не остается вмятин. При покупке филе обратите внимание на цвет мякоти. Он должен быть ровным и естественным, без желтизны или темных пятен. На поверхности замороженной рыбы нет контрастных пятен, а слой льда тонкий и без трещинок.

Учитель – Какие вы знаете способы обработки и приготовления блюд из рыб? (Ответы обучающихся).

Учитель - Способы обработки и приготовления блюд из рыбы.

Отваривание. Большой кусок рыбы закладывают в кипящую воду, после закипания кладут лук, варят до готовности на медленном огне, добавляют соль, специи.

Жаренье. Наиболее распространённый способ жаренья в сковороде с небольшим количеством жира, без добавления воды.

Тушение. Комбинированный вид тепловой обработки, вначале обжаривание продукта, а затем варка с приправами и соусами.

Запекание в духовке

Учитель – Какие рецепты приготовления блюд из рыбы вы знаете? (Ответы обучающихся).

Учитель – Рецепт «Ухи».

«Уха» – русское национальное жидкое блюдо. Слово «уха» происходит от древнего индоевропейского корня *jus*, означающего «отвар» или «жидкость».

Уха из речной рыбы, с картофелем

Простой рецепт ухи из карася. У карася, как и у других речных рыбёшек, много костей. Но зато какой шикарный бульон даёт речная рыба! Поэтому и уха из речной рыбы получается очень вкусной, насыщенной, а при застывании практически всегда желируется. Уха с картошкой будет сытнее.

Продукты (на 6 порций)

Карась (или другая речная рыба) - 600 г

Картофель - 400 г

Лук репчатый (небольшого размера) - 1 шт.

Морковь (небольшого размера) - 1 шт.

Масло подсолнечное - 3 ст. ложки

Лавровый лист - 1 шт.

Зелень укропа - 5 г

Зелень петрушки - 5 г

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

Вода - 1,5 л

1. Подготовьте все продукты. Для ухи подойдёт любая речная рыбка, можно даже брать мелкую. В этот раз уха из карася. Картофель и морковь почистите.
2. Картофель нарежьте небольшими кусочками и выложите в кастрюлю.
3. Залейте картофель холодной водой. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите воду до кипения. Убавьте огонь и оставьте картофель вариться.
4. Очистите карася от чешуи, внутренностей, отрежьте плавники. Хорошо промойте рыбу.
5. Разрежьте карася на кусочки толщиной около 2 см. Отставьте рыбу в сторону и займитесь зажаркой.
6. Лук почистите и нарежьте кубиками небольшого размера.

7. В сковороде разогрейте подсолнечное масло и выложите в него нарезанные лук и морковь.
 8. Обжарьте лук с морковью 3-5 минут на среднем огне.
 9. Когда картофель станет мягким (минут через 15), посолите.
 10. Добавьте в кастрюлю с картофелем куски рыбы.
 11. Доведите на сильном огне до кипения.
 12. Добавьте в уху зажарку.
 13. Варите уху из карася на самом медленном огне 8-10 минут, до готовности рыбы.
 14. Укроп и петрушку (можно добавить зелёный лук) промойте, измельчите. Добавьте в уху зелень, а также чёрный молотый перец и лавровый лист.
 15. Перемешайте и снимите кастрюлю с плиты. Дайте ухе настояться минут 7-
 16. Уха из речной рыбы с картофелем готова, можно подавать первое блюдо к столу.
- Приятного аппетита!

3.Физминутка.

4. Подведение итогов урока.

Учитель - Насколько интересно вам было на уроке? Что нового вы узнали?