

Конспект урока на тему «Значение овощей в питании человека»

Учитель: Носкова Светлана Юрьевна
ГБОУ ООШ №21 г.о. Новокуйбышевск

Класс: 5

Предметная область: технология

Тема урока: Значение овощей в питании человека

Программа: Технология ведения дома (Н.В. Сеница, В.Д. Симоненко)

Дата: 30.10.2015

Цель педагогической деятельности	Способствование развития основ здорового образа жизни на примере правильного питания
Тип урока	Конструирование способа действия
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные: обучающиеся узнают о значении овощей в питании, научатся оценивать кулинарное блюдо по составу компонентов.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование учебного сотрудничества со сверстниками, умение точно выражать свои мысли.</p> <p>Познавательные: отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников, построение логической цепи рассуждения, поиск и извлечение необходимой информации из источников.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; адекватная аргументация своего мнения; умение слушать и понимать других, договариваться, соглашаться с мнением одноклассников.</p> <p>Личностные: Самоопределение, самооценка, выбор дальнейшего образовательного маршрута</p>
Методы обучения	Частично-поисковый, метод проекта
Формы обучения	Индивидуальная, фронтальная, работа в группах
Образовательные ресурсы	Презентация «Значение овощей в питании», сводные таблицы, познавательный материал об овощах, кулинарные книги

Ход урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
Мотивация учебной деятельности	Зрительный ряд продуктов питания. Оценочный лист в тетради	<p>- Здравствуйте, посмотрите на слайд, определите, что лишнее? Почему?</p> <p>- Как вы считаете, как можно сформулировать тему нашего урока?</p> <div data-bbox="712 373 1346 852" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Проблема: Расхождение мнений на питание врача-диетолога и вегетарианца.</p> <p>Цель урока?</p>  </div> <p>Запишите дату и поставьте отметку за готовность к уроку в оценочный лист.</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Ставят себе отметку за готовность к уроку в оценочный лист</p>	<p>Личностные: Самоопределение, самооценка</p>
Актуализация знаний. Постановка проблемы	Предложения с пропущенными словами	<p>- Вспомним понятия, изученные на прошлом уроке, вставим пропущенные слова в предложения.</p> <div data-bbox="689 1043 1368 1506" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Вставим пропущенные слова</p> <ol style="list-style-type: none"> _____ - поддержание жизни и здоровья с помощью пищи. Режим питания включает: завтрак, обед, _____ и ужин. В состав пищи входят: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества, _____. Больше всего витаминов содержится в _____. Витамин _ укрепляет защитные силы организма, содержится в овощах, зелени. </div>	<p>Вставляют пропущенные слова, повторяя понятия прошлого урока.</p>	<p>Познавательные: умение сопоставлять необходимую информацию</p> <p>Коммуникативные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>Регулятивные: целеполагание</p>

Проверим ответы

1. **Питание** - поддержание жизни и здоровья с помощью пищи.
2. Режим питания включает: завтрак, обед, **полдник** и ужин.
3. В состав пищи входят: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества, **витамины**.
4. Больше всего витаминов содержится в **овощах**.
5. Витамин **С** укрепляет защитные силы организма, содержится в овощах, зелени.

Вернёмся к зрительному ряду и посмотрим на него глазами врача-диетолога. Можно ли убирать из рациона мясные продукты? Так поступают **вегетарианцы**. Значит можно?

Проблема: столкновение мнений.

- Сегодня на уроке мы попробуем выяснить значение овощей в питании человека.

Ответы детей

Поиск решения проблемы (открытие нового знания)

Иллюстрация пирамиды правильного питания, Таблица содержания витаминов в овощах

- Врачи-диетологи разработали пирамиду правильного питания. Рассмотрим её.



Рацион человека должен включать много разных овощей. Но если человек будет питаться только

Обсуждают, отвечают

Личностные: жизненное самоопределение

Познавательные: построение логической цепи рассуждения

Коммуникативные: адекватная аргументация своего мнения

овощами, он не получит другие ценные элементы: белки, жиры, например, которых в овощах нет или содержится мало.

Таблица состава продуктов питания

Продукт	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Лук репчатый	1,4	0,2	8,2
Морковь	1,3	0,1	6,9
Огурец	0,8	0,1	2,5
Патиссон	0,6	0,1	4,3
Перец красный сладкий	1,3	0	5,7
Помидоры (томаты)	0,6	0,2	4,2
Редис	1,2	0,1	3,4
Редька черная	1,9	0,2	6,7
Репа	1,5	0,1	6,2
Свекла	1,5	0,1	8,8
Тыква	1	0,1	4,4

- Проанализируем меню школьной столовой. Блюда из овощей включены, но вместе с тем много блюд из других продуктов. Какой вывод можно сделать? Обсудите это друг с другом.

Ответы детей

Анализ меню школьной столовой

Вывод:

Меню составляется из разнообразных блюд для того чтобы питание было разнообразным и сбалансированным. В меню школьника обязательно ежедневно включаются блюда из овощей, потому что овощи богаты витаминами.

Учитель подводит к выводу: «Меню составляется из разнообразных блюд для того чтобы питание

было разнообразным. В меню школьника обязательно ежедневно включаются блюда из овощей, потому что овощи богаты витаминами»

- Игнорирование овощей может привести к различным заболеваниям, посмотрите на таблицу, приведите примеры.

Название витамина	Признаки авитаминоза	В каких овощах содержится
A	Медленное заживление ран, сухость кожи, ломкость волос, ногтей	Моркови, помидорах, фасоли, горохе, салате, апельсинах, молоке, сыре
B1	Забывчивость, расстройство внимания, отсутствие аппетита	Фасоль, горох
B6	Депрессии, нервные расстройства, ожирение	Капуста, морковь, тыква
C	Повышенная утомляемость, апатия, медленное заживление ран	Картофель, капуста, сладкий перец, зелень петрушки
K	Заболевания кишечника, печени; медленное заживление ран	Капуста, морковь, лук, помидоры, фасоль, тыква

- Как вы видите из этой таблицы, особенно богаты овощи витаминами. Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в них, способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание. Овощи обладают и лечебными свойствами, которые используются как народной, так и научной медициной. В ряде овощей содержатся особые вещества, способные уничтожать некоторые болезнетворные микробы. Овощи применяют в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Обсуждают, отвечают

<p>Физкультминутка</p>	<p>Смена деятельности.</p>	<p><i>Сменить деятельность, обеспечить эмоциональную и физическую разгрузку учащихся.</i></p>	<p>Учащиеся поднимаются с мест, играют в игру. А после смены деятельности готовы продолжить работу.</p>	
<p>Первичное осмысление и закрепление</p>	<p>Таблицы, шаблоны для выполнения практической (проектной) работы, задания группам, критерии для оценивания проектного изделия</p>	<p>- Давайте подумаем, какое блюдо можно приготовить из овощей на слайде и чем оно полезно? Какие витамины содержатся в этих овощах?</p> <div data-bbox="674 456 1379 986" data-label="Image"> </div> <p>Основное назначение салатов - улучшать аппетит, способствовать выделению желудочного сока и усвоению пищи. Вот почему салаты предваряют трапезу и являются весьма важными и необходимыми блюдами. При этом они должны быть не только вкусными, но и красиво оформленными.</p> <p>- А теперь предлагаю всем вместе разработать проект «Овощи в питании». Для этого понадобятся кулинарные книги и таблицы.</p>	<p>Ответы детей: Салат. По таблице содержания витаминов в овощах определяют ценность продуктов, входящих в состав салата.</p>	<p>Познавательные: поиск и извлечение необходимой информации из источников (таблицы, кулинарные книги)</p> <p>Коммуникативные: умение слушать и понимать других, договариваться, соглашаться с мнением одноклассников.</p> <p>Регулятивные: умение точно выражать свои мысли, планирование учебного сотрудничества со сверстниками.</p>

Проект «Овощи в питании»

Проект – это последовательность действий для решения проблемы.

Цель (конечный результат): ?

Вид проекта по времени: краткосрочный

Вид проекта по количеству участников: групповой

- Наш проект – коллективный. Давайте вспомним правила работы в группах.

Правила работы в группах

«Вместе не трудно, вместе не тесно, вместе легко и всегда интересно!»

1. Думай, слушай, высказывайся.
2. Уважай мнение других. Пока один говорит - все слушают и пытаются понять идею.
3. Общение в группе только **дружелюбное**
3. Не спрашивай у учителя, спрашивай у группы.
5. Помни: время работы - ограничено.
6. Критика не принимается ни в какой форме!
7. Ни при каких обстоятельствах нельзя покидать свою группу.

Читают хором правила со слайда

Учащиеся, объединившись во временные группы (из 4—5 человек), выбирают кулинарное блюдо, разбирают ценность ингредиентов.

Таблица содержания витаминов

Продукты питания	Содержание витаминов в 100 граммах, мг													
	Р	бета каротин	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Н	Д	Е	К
ОВОЩИ														
Горошек зеленый	-	0,35	0,25	0,15	2	15	0,22	0,063	-	14,2	0,0004	-	0,5	0,02
Помидор	-	1	0,06	0,04	0,5	-	0,1	0,011	-	25	1,2	-	0,4	-
Редька	-	0,2	0,03	0,04	-	0,2	0,06	-	-	28	-	-	0,1	-
Свекла	-	0,01	0,02	0,04	0,2	-	0,07	0,013	-	10	-	-	0,14	-
Морковь	-	9	0,06	0,07	1	-	-	0,008	-	5	-	-	0,6	-
Чеснок	-	0,005	0,1	0,1	0,8	0,6	1,2	0,003	-	30	-	-	-	-
Огурец	-	0,06	0,03	0,04	0,2	-	-	0,004	-	10	-	-	0,1	-
Репа	-	0,1	0,05	0,04	0,8	-	-	0,006	-	20	-	-	-	-
Картофель	-	0,02	0,09	0,05	1,3	0,32	0,25	0,01	-	15	-	-	0,1	0,02
Редис	-	-	0,06	0,01	0,1	-	0,1	0,006	-	20	-	-	-	-
Кабачок	-	0,03	0,03	0,04	0,5	-	-	0,014	-	15	-	-	-	-
Баклажан	-	0,02	0,04	0,05	0,6	-	0,	0,	-	5	-	-	-	-
Патиссон	-	-	0,03	0,04	0,3	-	-	-	-	23	-	-	-	-
Перец болгарский	500	0,535	0,05	0,04	0,53	0,23	0,27	0,018	-	139	0,003	-	-	0,01
Лук зеленый (перо)	-	-	0,02	0,1	0,3	-	-	0,018	-	30	-	-	-	-
Лук репчатый	-	-	0,05	0,02	0,2	-	-	0,009	-	10	-	-	0,2	-

Оформляют результаты по предложенным шаблонам.

Проект по кулинарии «Овощи в питании»

Название блюда _____

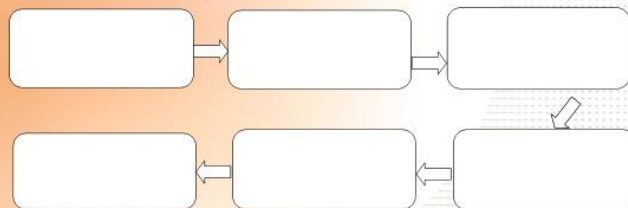
Основные ингредиенты (продукты) для блюда _____

Состав продуктов блюда (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов) _____

Польза этих продуктов для здоровья _____

Рекомендации (блюдо в меню на завтрак, обед, ужин; дорогое или нет, для кого блюдо готовится, как подается на стол) _____

Последовательность выполнения блюда (очень кратко)



- Проекты готовы. Предлагаю группам выступить с защитой проекта и оценить результаты по заданным критериям. Назовите положительные и отрицательные стороны вашей работы.

Выступают с защитой своего проекта. Формулируют выводы. Высказывают мнения. Оценивают степень достижения цели, работу одноклассников, определяют ошибки,

			объясняют их.	
Итог урока. Рефлексия.	Оценочный лист в тетради	<p>- Сегодня мы посмотрели на знакомые продукты другим взглядом. Над решением какой проблемы мы работали? Какой вывод можно сделать? Вам понравилась форма работы на уроке? Что особенно запомнилось?</p> <div data-bbox="669 868 1375 1406" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">Ответим на вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Над решением какой проблемы мы работали? 2. Какую ставили цель? 3. Какой вывод можно сделать? 4. Вам понравилась форма работы? 5. Что особенно запомнилось? </div> <p>Игра «Верите ли вы, что...» - Прочитайте вопросы и дайте на них либо</p>	Отвечают на вопросы, высказывают мнения	<p>Личностные: Нравственно-эстетическое оценивание готовых проектов</p> <p>Регулятивные: Оценивание своих действий и их результата</p>

		<p>положительный, либо отрицательный ответ.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #f9f9f9;"> <p style="text-align: center;">Верись - не верись</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если питаться только овощами и фруктами, то можно заболеть. 2. Из овощей готовят только салаты. 3. Овощи - полезные, но дорогие продукты питания. 4. Проект - это последовательность действий для решения проблемы. 5. Цель проекта - это конечный результат. </div>		
<p>Домашнее задание</p>		<p>Найти необычный рецепт блюда из сырых овощей, приготовить его дома. Оформить отчет.</p> <p>Инвариативная часть. Параграфы 5-6, № 1, 2, задание 5, продукты для бутербродов: хлеб, сыр, колбаса, сливочное масло, фартук и косынка.</p> <p>Вариативная часть.</p> <p>Темы для сообщений:</p> <p>“Богиня здоровья”, “Витамины в жизни человека”, “Вода – богатство планеты”, “Анализ воды в домашних условиях”.</p>		<p>Личностные: Оценка и принятие базовых ценностей</p>

Экспертный лист защиты творческого проекта по технологии «Овощи в питании»

Название проекта:		Самооценка творческой группы	Оценка педагога	Средний балл
Достигнутый результат				
Оформление				
Защита:	Представление			
	Ответы на вопросы			
Процесс проектирования:	Интеллектуальная активность			
	Творчество			
	Практическая деятельность			
	Умение работать в команде			
Средняя итоговая оценка				

Проект по кулинарии «Овощи в питании»

Название блюда _____

Основные ингредиенты (продукты) для блюда _____

Состав продуктов блюда (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов) _____

Польза этих продуктов для здоровья _____

Рекомендации (блюдо в меню на завтрак, обед, ужин; дорогое или нет, для кого блюдо готовится, как подаётся на стол)

Последовательность выполнения блюда (очень кратко)

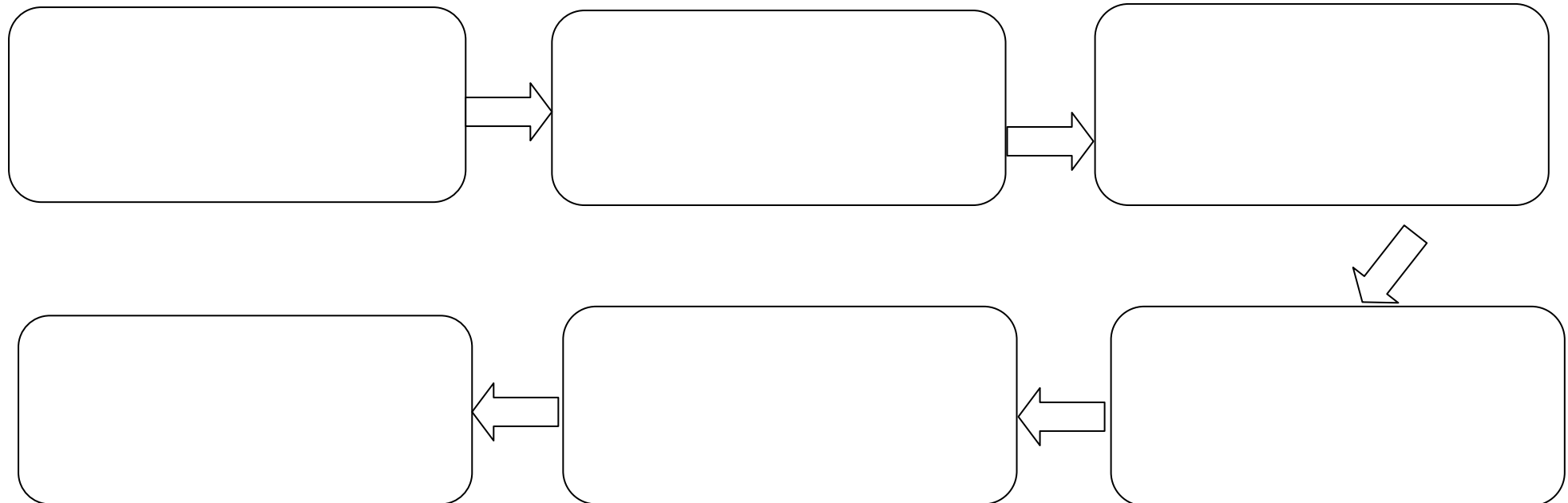


Таблица калорийности продуктов питания

Содержание белков, жиров и углеводов в 100 граммах продукта и калорийность

Продукт	Калорийность Ккал	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Баклажаны	24	1,2	0,1	4,5
Брокколи	34	2,82	0,37	6,64
Кабачок	24	0,6	0,3	4,6
Капуста белокочанная	28	1,8	0,1	4,7
Капуста брюссельская	35	4,8	0,3	3,1
Капуста кольраби	44	2,8	0,1	7,9
Картофель	77	2	0,4	16,3
Лук репчатый	41	1,4	0,2	8,2
Морковь	35	1,3	0,1	6,9
Огурец, грунтовый	14	0,8	0,1	2,5
Огурец, парниковый	11	0,7	0,1	1,9
Оливки (мякоть)	296	1,6	23,7	19
Патиссон	19,4	0,6	0,1	4,3
Перец красный сладкий	26,6	1,3	0	5,7
Помидоры (томаты)	19,9	0,6	0,2	4,2
Редис	20	1,2	0,1	3,4
Редька черная	36	1,9	0,2	6,7
Репа	32	1,5	0,1	6,2
Свекла	42	1,5	0,1	8,8
Свекла сушеная	253,6	9	0,6	56,6
Топинамбур	61	2,1	0,1	12,8
Тыква	22	1	0,1	4,4

Таблица содержания витаминов в овощах

В таблице показано какие витамины и в каком количестве содержатся в овощах

Продукты питания	Содержание витаминов в 100 граммах, мг													
	Р	бета каротин	В ₁	В ₂	В ₃	В ₅	В ₆	В ₉	В ₁₂	С	Н	Д	Е	К
ОВОЩИ														
Горошек зеленый	-	0,35	0,25	0,15	2	15	0,22	0,063	-	14,2	0,0004	-	0,5	0,025
Помидор (грунтовый)	-	1	0,06	0,04	0,5	-	0,1	0,011	-	25	1,2	-	0,4	-
Редька	-	0,2	0,03	0,04	-	0,2	0,06	-	-	28	-	-	0,1	-
Свекла	-	0,01	0,02	0,04	0,2	-	0,07	0,013	-	10	-	-	0,14	-
Морковь	-	9	0,06	0,07	1	-	-	0,008	-	5	-	-	0,6	-
Чеснок		0,005	0,1	0,1	0,8	0,6	1,2	0,003	-	30	-	-	-	-
Огурец (грунтовый)	-	0,06	0,03	0,04	0,2	-	-	0,004	-	10	-	-	0,1	-
Репа	-	0,1	0,05	0,04	0,8	-	-	0,006	-	20	-	-	-	-
Картофель	-	0,02	0,09	0,05	1,3	0,32	0,25	0,01	-	15	-	-	0,1	0,021
Редис	-	-	0,06	0,01	0,1	-	0,1	0,006	-	20	-	-	-	-
Капуста цветная	-	0,2	0,1	0,08	0,5	-	0,16	0,023	-	70	0,017	-	0,15	-
Капуста квашеная	-	-	0,02	0,02	0,4	-	-	0,005	-	30	-	-	-	-
Капуста брюссельская	-	0,3	0,1	0,2	0,7	-	-	0,031	-	120	-	-	1	-
Кабачок	-	0,03	0,03	0,04	0,5	-	-	0,014	-	15	-	-	-	-
Баклажан	-	0,02	0,04	0,05	0,6	-	0,	0,	-	5	-	-	-	-
Патиссон	-	-	0,03	0,04	0,3	-	-	-	-	23	-	-	-	-
Перец болгарский	500	0,535	0,05	0,04	0,53	0,23	0,27	0,018	-	139	0,003	-	-	0,014
Лук зеленый (перо)	-		0,02	0,1	0,3			0,018		30				
Лук репчатый	-	-	0,05	0,02	0,2	-	-	0,009	-	10	-	-	0,2	-
Лук порей	-	-	0,1	0,04	0,5			0,032		35				
Брюква	-	0,05	0,05	0,05	1,05	-	0,2	0,005	-	30	0,1	-	-	-
ЗЕЛЕНЬ														
Петрушка	-	5,4	0,14	0,3	2,5	0,3	0,2	0,116	-	166	0,0004	-	3,7	0,8
Укроп	-	4,5	0,03	0,1	1,4	0,3	0,24	0,027	-	100	-	-	1,7	-
Салат	-	1,75	0,03	0,08	0,65	-	-	0,048	-	15	-	-	-	-
Шпинат	-	4,5	0,1	0,25	0,6	-	-	0,08	-	55	-	-	2,5	-
Щавель	-	0,025	0,06	0,16	0,5	0,25	0,2	0,035	-	47	0,0006	-	1,9	0,6
Спаржа	-	0,6	0,1	0,1	1	-	-	0,14	-	20	-	-	-	-

Познавательный материал про овощи

1. **Огурец** - это одна из самых распространённых на земле овощных культур. Место происхождения огурца – влажные **тропические леса Индии**. Огурцы высоко ценятся за хорошие вкусовые качества. Ещё со времён Гиппократ за этим овощем закрепились слава растения-целителя. Огурцы возбуждают аппетит, усиливают отделение желудочного сока (особенно солёные и маринованные). В основном огурцы потребляют в свежем виде, а также консервируют.

2. Родиной **томата** считаются тропические районы Южной и Центральной Америки. В Россию помидор попал во время царствования Екатерины II в XVIII веке. Отличными свойствами помидора являются его высокие питательные, вкусовые и диетические качества. В томатах содержится много витаминов: С, К, РР, лимонная и яблочная кислота. Предпочтение следует отдавать плодам в сыром виде и свежему томатному соку. А ещё помидоры подходят для консервной промышленности.

3. **Капуста** - ценный продукт питания с разнообразным набором витаминов. Капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: витамины А, С, В1, В2, В3, В6, К. Салаты из свежей капусты, да и квашеной, сохраняют почти все свои питательные и лечебные свойства. Капусту используют в кулинарии, в косметике. Родиной этой овощной культуры считается **Средиземноморье**. Различают капусту бело- и краснокочанную, цветную, брюссельскую, кольраби, савойскую и брокколи.

4. **Картофель** прибыл к нам из **Южной Америки**. Появление картофеля в России связано с именем Петра I, который привёз мешок клубней из Голландии. Используют картофель в пищевых и медицинских целях. Он служит сырьём для получения крахмала, глюкозы, спирта, молочной кислоты. В картофеле много витаминов С, В, К, РР, соли кальция, железа, йода, серы

5. **Морковь** была известна древним грекам и римлянам. В древнем Риме она считалась большим лакомством. Корнеплоды богаты витаминами В1, В2, В5, С, К, каротином (витамин А), а также углеводами, глюкозой, фруктозой и сахарозой. Лучше всего витамин А усваивается с жиром. Поэтому овощи, содержащие каротин, целесообразнее всего употреблять в виде салатов и винегретов, заправленных сметаной или растительным маслом.

6. **Свёкла** - единственный корнеплод, в котором в большом количестве обнаружен бетаин-вещество, способствующее усвоению белков из пищи и благотворно влияющее на функцию печени. Родиной свёклы считают древний Вавилон. Свеклу используют в пищу и как самостоятельный пищевой продукт, и для приготовления различных кулинарных изделий. Свёкла отличается высоким содержанием сахара, в ней есть яблочная и щавелевая кислоты, соли кальция, марганца и калия, а также железо. Из свёклы готовят винегреты, салаты, первые и вторые блюда. Свеклу маринуют, тушат, фаршируют, консервируют.

7. Родиной **лука** считают Среднюю Азию. Как огородная культура, лук известен с незапамятных времён. За много тысячелетий до н.э. лук был известен египтянам и широко возделывался ими в долине Нила. Репчатый лук богат витаминами С, В2, каротиноидами, а также эфирное масло и олигосахариды. Лук употребляется в пищу сырым, вареным, печёным, жареным, солёным, маринованным, сушёным.

8. **Горох** известен человечеству издревле, когда не знали ещё ни капусты, ни моркови, ни тем более картофеля. Родиной гороха считают юг России, Крым, Кавказ, где он и по сей день встречается в диком виде. Горох богаче белком, чем все другие овощи. В нём не меньше белка, чем в мясе. Горох рекомендуется употреблять при атеросклерозе, гипертонии, стенокардии, пониженной перистальтике кишечника. Семена гороха можно использовать в пищу в натуральном виде для приготовления супов, пюре, различных гарниров, суфле.

9. **Репа** была одним из первых овощей, которые удостоились пристального внимания греки, египтяне и персы. Репа служила основным профилактическим средством, спасавших крестьянских детей от рахита, заболеваний костей, крови, отвары из нее применялись как отхаркивающее и мочегонное средство.

10. Первые упоминания тыкве датируются ранее, чем пять тысяч лет до н.э. Культивировать тыкву начали еще древние племена **индейцев**. Они использовали мякоть для приготовления разнообразных блюд, семечки – для изготовления масла, а грубую кожуру аккуратно вычищали от мякоти и использовали в качестве посуды. С XVI в. тыкву стали выращивать на территории России и Украины. Мякоть тыквы богата витаминами Е, А, С, Д, РР, витаминами группы В, микроэлементами: магнием, железом, кальцием. Традиционно хозяйки готовят очень вкусную пшённую кашу с тыквой.

11. Родиной **баклажана** являются **Индия и Китай**, где они растут в диком виде. Первыми из европейцев с баклажанами познакомились воины Александра Македонского во время персидского и индийского походов в 331-325 годах до н.э. Как и многие овощи, **баклажан** обладает полезными и лечебными свойствами. Они содержат соли кальция, фосфора, железа и др. Баклажаны - ценный вид овощ для консервной промышленности, плоды жарят, тушат, маринуют.

12. Фасоль — род растений семейства бобовых. Родина фасоли — **Южная, Центральная Америка и Индия**. **Фасоль** содержит большое количество крахмала и других углеводов, белков. В состав фасоли входит богатый набор витаминов. Фасоль, как пищевой продукт, универсальна. В фасоли содержатся практически все минералы и вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма: различные кислоты, каротин, витамины С, В1, В2, В6, РР, множество макро- и микроэлементов (особенно меди, цинка, калия). Фасоль очень полезна для здоровья зубов. Регулярное употребление фасоли препятствует образованию зубного камня. Это объясняется антибактериальными свойствами фасоли.

13. Пряно-вкусовые овощные растения: **укроп, петрушка, кориандр, кинза, тмин, экстрагон** содержат эфирные масла и другие ароматические вещества и обладают сильным ароматом или острым вкусом. Благодаря этим свойствам их употребляют в кулинарии для придания блюдам аромата, а также для приготовления маринадов и при солении огурца, томата, капусты, грибов. Предполагается, что человек начал использовать пряности в пище ранее, чем соль.. В древности пряности использовались для сохранения того или иного продукта в жарком климате, так как они обладают некоторыми бактерицидными свойствами. Первые упоминания о пряностях (имея в виду классические пряности, см. Классификация пряностей) встречаются в источниках древних цивилизации Востока: в Китае, Индии, Египте и датируются историческим периодом около 3000 лет до нашей эры.

14. **Патиссоны** - растение семейства тыквенных. Это ценный продукт в диетическом и лечебном питании. Патиссоны способствуют лучшему усвоению белковой пищи, выведению из организма вредных веществ, поддержанию щелочной реакции крови. Их рекомендуют включать в меню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Из свежих патиссонов готовят много вкусных и деликатесных блюд. Их едят отварными, тушеными, запеченными, жареными, фаршированными. Используют для гарниров к мясным блюдам, приготовления овощной икры, салатов и др. Патиссоны консервируют в домашних условиях.

