



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«УРАЙСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Конспект занятия «Приготовление крабового салата»

Составитель:
Тягай Надежда Михайловна,
заместитель заведующего отделением
социальной реабилитации и абилитации
граждан пожилого возраста и инвалидов

Урай
2024

Аннотация

Практика работы показывает, что одним из наиболее эффективных способов развития социальной компетентности и социально-бытовой адаптации инвалидов трудоспособного возраста является организация реабилитационного процесса, максимально приближенного к условиям самостоятельного проживания. Умение самостоятельно приготовить себе пищу, составить свой рацион и приобрести все необходимое, является одним из первостепенных и необходимых для самостоятельного проживания.

Для этого в учреждении проводятся занятия по кулинарному искусству, где инвалидов трудоспособного возраста обучают не только готовить, но и правильно выбирать продукты, использовать рецепты разной кухни. В процессе реализации практических занятий у получателей социальных услуг формируются и совершенствуются доступные навыки приготовления пищи, сервировки стола, культуре приема пищи.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Место проведения: кухня жилого модуля сопровождаемого проживания.

Цель занятия:

Формирование у инвалидов трудоспособного возраста устойчивых навыков при приготовлении салата «Крабовый».

Задачи занятия:

1. Познакомить с технологией подготовки продуктов для салата.
2. Повторить правила безопасности при работе с режущими и острыми предметами.
3. Познакомить с рецептом салата.
4. Формировать умения правильно готовить продукты для салата: мыть овощи, нарезать продукты и заправлять салат.

Материалы и оборудование

Разделочные доски, столовые приборы (ножи, ложки), салатники, продукты для салата (рис, кукуруза консервированная, крабовые палочки, свежие огурцы, вареные яйца и зеленый лук).

Ход занятия

1. Организационная часть. Настрой на занятие

Добрый день, ребята! Рецепт салата, который мы будем сегодня готовить, часто встречается в меню ваших семей. Он прост в приготовлении, не требует больших денежных затрат и каких-то особенных продуктов. Приготовив салат самостоятельно, вы будете есть его с большим удовольствием.

Что же такое салат? Словарь нам говорит, что «салат» – это блюдо из мелко нарезанных овощей, мяса, рыбы, грибов, фруктов в холодном виде. Можно сказать, что салат – это мелко нарезанные и холодные блюда.

Существуют правила приготовления салата:

- Продукты, использованные в салатах, должны быть совместимы по вкусу.
- Каждому салату соответствует своя заправка.
- Салат должен быть сочным.
- Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей на стол.
- Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них первичную и тепловую.

Предлагаю ответить на вопрос: «А что это за блюдо – салат?». Выслушиваю ответы и продолжаю рассказ.

Какие бывают салаты:

- рыбный салат – в состав салата входит рыба, может быть, как отварной, так и жареной или консервированной;

- мясной салат – в состав салата входит мясо (говядина, птица, свинина) отварное, жаренное;

- салат из морепродуктов – в состав могут входить кальмары, осьминоги, мидии, креветки, как по отдельности (к примеру, кальмаровый салат), так вместе (например, салат с морепродуктами, т. е. в состав входят кальмары, осьминоги, морской гребешок);

- овощной салат – в состав салата входят всевозможные овощи;

- салат из фруктов (фруктовый салат) – состоит из нарезанных фруктов (таких как груша, ананас, яблоко, виноград) и заправленный, как правило, соком, йогуртом или кефиром и другие салаты.

Предлагаю ответить на вопрос: «Какие салаты бывают?». Выслушиваю ответы и продолжаю рассказ.

Для салата овощи измельчают вручную ножами или используют приспособления: овощерезки, шинковки, терки, специальные ножи. Нарезать овощи можно различными способами. Формы нарезки овощей: простая и фигурная. К простой нарезке относятся: кубики, полукольца, ломтики, дольки, брусочки, кольца, кружки, соломка. К фигурной нарезке относятся: звёздочки, цветочки, гребешки. Очищенные овощи лучше нарезать на небольшие кубики одинакового размера.

Предлагаю ответить на вопрос: «Как можно нарезать овощи для салата?». Выслушиваю ответы и продолжаю рассказ.

Существуют сотни различных заправок для салатов. Для салатов мы привыкли использовать такие заправки как майонез, соевый соус, оливковое или подсолнечное масло, кефир и йогурт. Пожалуй, наиболее востребованная заправка к салату – майонез.

Салат является не только едой, но и украшением стола, поэтому не забываем уделить внимание его оформлению перед подачей на стол. Для украшения салата обычно используют продукты, входящие в салат или подходящие по вкусу, например, веточка укропа, петрушки и др.

Ребята, а вы знали, что салат можно подать не только в салатнике, но также:

- на ломтике хлеба;
- в виде начинки какого-нибудь овоща (например, аккуратно срезать верхушку помидора, вынуть начинку чайной ложкой и выложить внутрь салат;
- на листике зеленого салата;
- на кусочке ветчины или колбасы.

1.1. Инструкция по технике безопасности при работе с режущими и острыми предметами

Ребята, для того, чтобы приступить к практической работе, давайте повторим с Вами инструкцию по технике безопасности при работе с режущими предметами:

- Передавать нож и вилку друг другу только ручкой вперед.
- При нарезке любого продукта крепко держать его левой рукой, следить, чтобы пальцы находились как можно дальше от лезвия ножа.
- Нож держать во время работы лезвием вниз.
- Работать с ножом осторожно, только на разделочной доске.
- Не поднимать нож высоко над разделочной доской.
- Не ходить по помещению с ножом в руках.
- Закончив работу, положить нож на стол.

2. Основная часть

2.1. Пальчиковая гимнастика

Ребята, давайте сделаем пальчиковую гимнастику и подготовим руки к работе.

«Вот помощники мои их как хочешь, поверни

Раз, два, три, четыре, пять не сидится им опять!

Постучали, повертели и работать захотели».

А сейчас, ребята, мы с вами идем мыть руки, после возвращения надеваем фартуки.

2.2. Практикум «Приготовление салата «Крабовый»

У вас на столе лежит нож, разделочная доска, ложка, салатник и карточка с рецептом салата. Возьмите карточку с рецептом салата, рассмотрите её и прочитайте про себя (приложение 1).

Предлагаю ответить на вопрос: «Какие продукты нам понадобятся для приготовления салата?». Выслушиваю ответы.

Ребята, у вас стоят тарелки с продуктами и отдельно салатники. Сейчас я каждому положу по ложке заранее отваренного риса. А вы нарежете свежий огурец, вареное яйцо, крабовые палочки, добавьте кукурузы и мелко нарезанного зелёного лука. Затем каждый свой салат заправит майонезом и только потом посолит.

Все понятно?

Выполняем.

Приводим в порядок свои рабочие места.

3. Подведение итогов:

- Ребята, давайте вспомним, что вы узнали нового?
- Какое блюдо называют салатом?
- Из каких продуктов готовят салаты?
- Какие виды нарезок вы использовали при приготовления вашего салата?

3.1. Рефлексия.

- Ребята, что вам понравилось на занятии? Чему вы научились? Какое настроение у вас было?

Наше занятие окончено, всем спасибо.

Крабовый салат с рисом и кукурузой

Время приготовления – 30 минут.

Количество порций – 6.

Вам понадобится:

½ стакана риса

250 г. крабовых палочек

4 яйца

2 огурца

200 г консервированной кукурузы

2 ст. л. сметаны

2 ст. л. майонеза

Пошаговый рецепт:

1. Подготовьте рис и тщательно его промойте.



2. Отварите рис до готовности, а затем снова его промойте, чтобы он не слипался. Дайте рису остыть.



3. Отдельно отварите яйца и охладите их в холодной воде.



4. Нарезьте кубиком крабовые палочки, вареные яйца и огурцы.



5. Добавьте кукурузу, заправьте салат сметаной и майонезом. По вкусу можно добавить соль и специи.



6. Все тщательно перемешайте и можете подавать крабовый салат на стол.



7. По желанию украсьте салат зеленью.

