



Задание к дополнительной общеразвивающей программе (Базовый уровень)

Группа 1. дата занятия 18.04.2020.

Тема: Крупы, их пищевая ценность. Приготовление блюд из круп.

Цель занятия: познакомиться с крупами и блюдами из них.

Задачи:

- познакомиться с пищевой ценностью круп;
- узнать о разнообразии видов круп и технологией их приготовления.

Крупа – пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.

Крупы относятся к числу важнейших продуктов питания в рационе человека, обладают высокой пищевой ценностью и представляют собой целые или измельченные зерна.

Крупы получают при переработке различных зерновых культур. Первыми по важности являются крупяные культуры. К ним относятся просо, гречиха, рис, кукуруза. Из зерновых культур используют ячмень, овес, пшеницу. Крупы получают путем удаления твердых зерновых оболочек. Зерну придается нужная форма, размер и вид. Так из одного вида зерна можно получить несколько видов крупы.



Блюда из круп

- Первые блюда – супы (рассольник, харчо, кулеш)
- Вторые блюда – гарниры, каши, запеканки (плов, кус-кус, ризотто, пшеник)
- Десерты (пудинги биточки)



Для выполнения задания необходимо:

- пройти по ссылке на электронный ресурс РЭШ:
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7098/start/257277/>

- просмотреть видео материал по теме: Крупы, их пищевая ценность. Приготовление блюд из круп.

- ответить на тренировочное задание.

Ваши фото – отчеты выполненных заданий присылайте на мой
электронный адрес t070866@yandex.ru.

Мы постоянно на связи с вами по любым вопросам по телефону
89062992231 и в группах WhatsApp