

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский технопарк «Кванториум-Дом
пионеров» г.Альметьевска Республики Татарстан**

Мастер – класс

Тема: «Маковый десерт»

Автор-составитель:

Лихацкая С.В.,

педагог дополнительного образования

Направление: «Лаборатория вкуса»

Дата проведения: 01.06.2020

Альметьевск 2020

Дата проведения: 01.06.2020

Возраст детей: 9-18 лет

Тема: «Маковый десерт».

Формат проведения: дистанционный.

Цель:

- Закрепление навыков приготовления различных блюд.

Задачи:

- Формировать представление о здоровом питании, о полезных свойствах продуктов.
- Развивать кулинарные навыки, полученные в процессе учебного года.

Личностные УУД:

- умение ставить цели, планировать предстоящую работу;
- совершенствование умений через нестандартное мышление.

Метапредметные УУД:

- оценка собственных достижений;
- умение ориентироваться в своей системе знаний;
- составление алгоритмов выполнения задания.

Методы проведения занятия:

- Показ приготовления десерта.
- Самостоятельная практическая работа.

Продукты и оборудование:

- Мак пищевой;
- Творог;
- Желатин;
- Молоко;
- Мед;
- Кастрюля или ковш;
- Миксер;
- Формочки из силикона.

План занятия:

1. Введение в тему. Информация о пользе пищевого мака для организма человека.
2. Подготовка необходимых ингредиентов.
3. Показ приготовления десерта.
4. Самостоятельная практическая работа
6. Рефлексия.

Ход занятия:

Польза пищевого мака для здоровья чрезвычайно высока, поскольку в нем содержится большой процент полезных веществ, которые легко усваиваются организмом. Они имеют такое благоприятное влияние, как:

Обезболивающий эффект.

Сохранение остроты зрения (благодаря антиоксидантным соединениям).

Повышение запасов энергии.

Профилактика анемии (благодаря большому содержанию железа).

Улучшение пищеварения (с помощью клетчатки).

Поддержание здоровья нервной системы (кальций, витамины группы В).

Повышение иммунитета (цинк).

Укрепление костей (кальций).

Снижение давления и уровня холестерина, предотвращение атеросклероза, укрепление сердца и сосудов (калий, магний, олеиновая кислота, Омега-3, Омега-6).

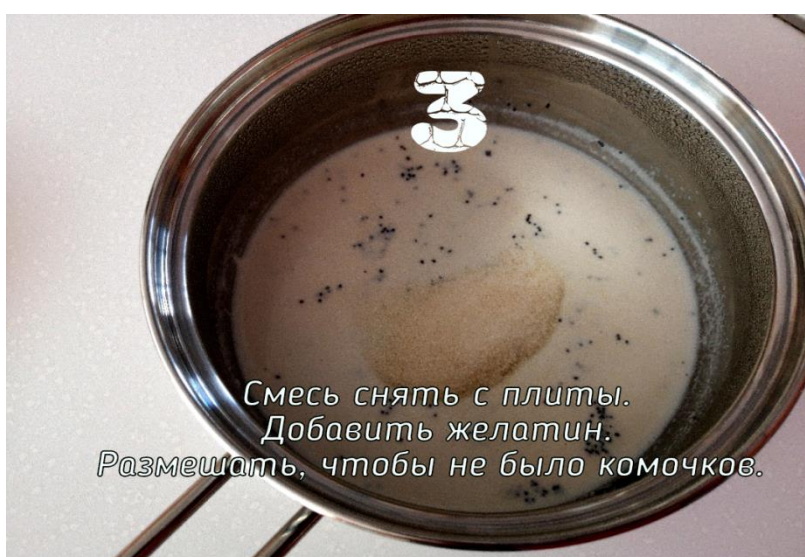
Профилактика онкологических заболеваний (олеиновая кислота).

Предотвращение образования камней в почках (калий).





Мак варить в молоке 10-12 мин.



Смесь снять с плиты.
Добавить желатин.
Размешать, чтобы не было комочков.



Взбить творог с мёдом.

Мед можно заменить
на 2 ст. л сахара.





Убрать в холодильник на 2 часа



Рефлексия (закрепление материала, проверка усвоения)

- Что нового вы узнали для себя?
- Какие действия с продуктами вам были интересны?
- Какие действия вызвали затруднения?

Интернет ресурсы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=N7ITq9furV8&t=34s>