**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ по подготовке к самостоятельной жизни  
«День Борща»**

**для воспитанников в возрасте от 14 до 17 лет**

|  |
| --- |
| **Выполнила:** Тимонина В.Е.  воспитатель |

**Москва, 09.11.2024**

**Кулинарный час «День Борща»**

**Цель занятия:** приобщение детей к здоровой пище, знакомство с приготовлением борща

**Тип занятия**: комбинированное

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Рассказать об истории появления борща.
2. Научить последовательности приготовления борща
3. Познакомить с технологией приготовления борща

**Развивающие:**

1. Развивать диалоговую речь, активизировать словесный запас.
2. Развивать умение действовать по алгоритму, использовать полученные знания на практике

**Воспитательные:**

1. Воспитывать умение работать в коллективе.
2. Воспитывать бережное отношение к продуктам
3. Воспитывать эстетический вкус

**Методы обучения:**

1. Словесные: беседа

2. Наглядные: демонстрация слайдов

3. Практические: приготовление борща

**Целевая аудитория**: воспитанники в возрасте от 12 до 14 лет

**Оборудование**: компьютер, демонстрационный экран, набор продуктов, набор посуды и вспомогательного оборудования.

**Ход занятия**

*Слайд 1*

1. Вводная часть (2 минуты)
2. Слайд 1

Воспитатель: Добрый день, уважаемые ребята. Давайте с вами вспомним какими именинниками богат месяц ноябрь?

*Слайд 2*

Дети: День рождения Деда Мороза, день рождения Иванькова Сережи….

*Воспитатель* В прошлом году мы с вами отмечали день рождение Сосиски.

10 ноября отмечается День еще одного нашего любимого блюда, особенно его любит Даня. Небольшая подсказка это первое блюдо. Кто может сказать как оно называется?

*Дети:* Борщ, суп вермишелевый.

*Слайд 3*

Воспитатель: Совершенно верно. Молодцы. 10 ноября отмечается в России День Борща.

**Основная часть (38 минут)**

Теоретический материал

Воспитатель:

День борща в России - это неофициальный праздник, который посвящен одному из самых известных и популярных блюд в российской кухне. Борщ - это суп, который стал неотъемлемой частью кулинарного национального наследия России. Этот праздник отмечается 10 ноября, и он объединяет людей вокруг любви к этому вкусному блюду. Давайте рассмотрим историю, традиции и способы празднования Дня борща в России.

История борща в России насчитывает несколько веков. Это блюдо было приготовлено изначально в Восточной Европе, и оно получило особую популярность в России. Важно отметить, что существует множество рецептов приготовления борща, и оно может варьироваться по регионам и вкусам. Основными ингредиентами современного борща обычно являются свекла, капуста, морковь, лук, картофель, мясо, и специи.  
Праздник Дня борща возник несколько десятилетий назад как ироничный и юмористический праздник, приуроченный к популяризации и празднованию этого блюда в российской культуре.

*Слайд 4*

По мнению лингвистов, история происхождения слова «[борщ](https://news.ru/society/biohimik-rasskazala-kak-sohranit-molodost-i-krasotu-pri-pomoshi-borsha/)» связана с названием растения борщевик. Известно, что молодые побеги и листья некоторых неядовитых разновидностей этого растения использовали для приготовления различных блюд, в том числе супов. Со временем такие супы стали называть «борщ». Название прочно вошло в обиход и сохранилось до наших дней, несмотря на то что зелень борщевика давно перестали использовать в кулинарии.

Каким образом и когда в состав борща стала обязательно входить свекла — историкам выяснить не удалось.

*Слайд 5*

Согласно другой версии, борщ был назван в ассоциации со старославянским названием свёклы – «бърщь»

Борщом называется суп со сложным набором предварительно обработанных ингредиентов с добавлением свеклы.

Сегодня борщ встречается практически во всех кухнях восточных славян, однако доподлинно проследить историю создания борща, а также узнать, где именно впервые приготовили этот суп, невозможно. Исследователи склоняются к мнению, что борщ в качестве основного первого блюда в меню появился в Киевской Руси и уже оттуда распространился на близлежащие территории.

Так, на сегодняшний день борщ есть в кухне:

белорусов

евреев-ашкеназов

литовцев

молдаван

поляков

румын

русских

[украинцев](https://news.ru/world/na-ukraine-idet-gastronomicheskaya-vojna-tam-otmenyayut-olive-i-seledku/)

Каждый из этих народов готовит борщ по разным рецептам.

Горячий красный борщ — под это описание подходит тот самый борщ, который принято зимой варить практически в каждой семье, независимо от страны.

Холодный борщ — летняя разновидность супа.

Серый борщ — польский вариант супа, который готовят с вареной куриной кровью.

Зеленый борщ — варят чаще всего на Украине с добавлением щавеля.

Документально подтвержденная история борща на Руси насчитывает около 500 лет: первые упоминания об этой разновидности супа в отечественных письменных источниках датируются XVI веком. Так, описания борща в 1586 году появляются в ямских книгах [Великого Новгорода](https://news.ru/russia/stydlivye-rombiki-voenkor-ob-otsutstvii-krestov-na-gerbe-novgoroda/).

*Слайд 5* Как празднуют:

День борща в России празднуется с радостью и весельем. Этот праздник стал популярным среди разных возрастных групп и слоев населения.

Вот некоторые из способов, которыми люди празднуют День борща:  
- Готовка борща: Главным атрибутом праздника является, конечно же, приготовление и употребление борща. Многие семьи готовят борщ дома, а также многие рестораны и кафе предлагают специальные борщи и акции в честь этого праздника.  
- Кулинарные мероприятия: В некоторых местах могут проводиться кулинарные конкурсы и мастер-классы, связанные с приготовлением борща. Люди делятся рецептами, обсуждают ингредиенты и способы приготовления.  
- Соревнования и игры: На День борща могут проводиться соревнования и игры, связанные с борщем. Это могут быть соревнования по быстроте приготовления, дегустации разных вариантов борща, а также игры и развлечения для детей и взрослых.  
- Борщевые тематические вечеринки: Некоторые люди организуют борщевые вечеринки, где каждый гость привносит свой вариант борща, чтобы дегустировать разнообразие вкусов.  
- Благотворительность: В некоторых местах на День борща организации могут организовывать мероприятия, связанные с сбором средств или продовольствия для помощи нуждающимся.

Борщ – это славянский суп, изначально готовившийся из дикорастущего борщевика, откуда и получил своё имя.

Ребята мы с вами познакомились с историей названия первого блюда и традициями празднования, а теперь предлагаю перейти непосредственно к практике. Вы готовы?

Дети: Да.

*Слайд 7*

Итакдавайте вспомним какие продукты нам понадобятся для приготовления борща? У нас с вами есть импровизированный овощной прилавок. Вам нужно выбрать карточки с нужными овощами. Молодцы, справились с заданием.

Я сходила в магазин и приобрела там овощи, давайте проверим, все ли я купила?

**Загадки** (когда прозвучит правильный ответ, достаем овощ из сумки)

1. Лист за листом на ней срываешь,  
В салат смело нарезаешь,  
В щи ее добавишь густо,  
Зовем овощ мы...(капуста)

2. В земле клубнями растет,  
На пюре она пойдет,  
Пожарю я еще немножко,  
Моя любимая... (картошка)

3. От него всегда я плачу,  
Если режу, не иначе,  
Хоть приносит много мук,  
Все равно ем часто...(лук)

4. Любят зайцы похрустеть,  
В салат можно потереть,  
Цвет оранжевый и яркий,  
Каждый год растет на грядке. (морковь)

5. Он на дольки поделён,  
Жгучей силой наделён,  
При простуде твой дружок —  
Белый остренький...(чеснок)

6. Этот овощ на грядке хорош,  
Без него будет щи, а не борщ.  
Цвет насыщенный, яркий, не блёклый.  
Корнеплод называется...(свеклой)

7. Если есть она на грядке —  
Значит, будет всё в порядке:  
Хороша, кудрява,  
Зелёная приправа. (зелень)

8. Важный-важный, красный-красный,  
Щёки он раздул на ветке,  
Очень яркий и нарядный,  
Его любят даже детки. (помидор)

Для приготовления борща продукты готовы, а мы? ( ответы детей Да, Нет)

**Практикум**

Что мы должны сделать? (помыть руки, …одеть фартук…)

Правильно. Для того чтобы приступить к приготовлению нашего любимого блюда, нужно вспомнить правила по технике безопасности.

*Слайд 8*

1. Одеть спец одежду
2. Помыть тщательно руки
3. Вспомнить, как пользоваться ножом, электрической плитой

***Воспитатель:*** Для начала давайте с вами изучим технологическую схему приготовления борща.

Слайд 9

Технология приготовления борща:

Борщ красный на мясном бульене — для его приготовления нам понадобится:

1. Вода 3 литра
2. [Мясо](https://news.ru/society/kakoe-myaso-rekordno-podorozhalo-v-rf-v-2023-godu-govyadina-kurica-svinina/) на кости — 500-700 г
3. Белокочанная капуста — 200 г
4. Картофель — 2 шт.
5. Репчатый лук — 1 шт.
6. Морковь — 1 шт.
7. [Свекла](https://news.ru/society/v-rospotrebnadzore-perechislili-poleznye-dlya-pecheni-produkty/) — 1 шт.
8. Томат 1 шт. или томатная паста
9. Подсолнечное масло — 2 ст. л.
10. Лавровый лист — 2 шт.
11. Перец горошком — 3 шт.
12. Соль — 2 ч. л.
13. Свежая зелень — ½ пучка
14. Сметана — по вкусу

*Слайд 10* Приготовление бульона

Для бульона выберите мясо с косточкой. Мясо промойте, заложите в холодную воду, посолите и доведите до кипения. Чтобы в бульон был светлым, без неприятных серых хлопьев, снимайте белковую пену. Полтора часа потомите мясо на медленном огне, выньте, охладите, порежьте на небольшие куски.

Так как на приготовление бульона уходит достаточно много времени, его приготовила наш помощник воспитателя заранее, за что ей огромное спасибо.

*Слайд 11* Первичная обработка овощей

Кто из вас может сказать, как нам нужно подготовить овощи? Дети (помыть, почистить)

Совершенно верно. Сначала овощи нужно осмотреть на качество, нет ли гнилых, испорченных, далее помыть, очистить и еще раз сполоснуть.

*Слайд 12* Теперь когда овощи подготовлены приступаем к нарезке.

* капусту шинкуем соломкой
* картофель нарезаем брусочками
* морковь и свеклу натираем на крупной терке
* лук и томат режем мелко

Молодцы ребята все справились с заданием.

*Слайд 13* Следующий этап в приготовлении это пассеровка и тушение.

На раскаленную сковороду выливаем растительное масло и пассеруем в нем лук 2-3 минут, постоянно помешивая. Затем добавляем морковь, перемешиваем и тушим под крышкой еще 5 минут. Потом кладем помидор, перемешиваем и через пару минут выкладываем ¾ от всей натертой свеклы. Тщательно перемешиваем, солим (по вкусу можно добавить сахарного песка) и тушим 10 минут под крышкой.

*Слайд 14* Собираем наш борщ. Перекладываем зажарку со сковороды в кастрюлю и под крышкой варим еще 5 минут. После чего в суп выкладываются остатки тертой свеклы (чтобы придать борщу более насыщенный цвет).

Доводим до вкуса специями.

*Слайд 15* Борщ разливаем в глубокие тарелки, добавляем сметану и сервируем [зеленью](https://news.ru/health/nazvana-polza-ezhednevnogo-upotrebleniya-petrushki/).

**Заключительная часть (5 минут)**

Пока наш борщ настаивается мы с Вами подведем итоги. Борщ – это не только вкусно, но еще и полезно.

Борщ с капустой и щи в апреле 2023 года эксперты Роспотребнадзора официально признали эти два супа «идеально сбалансированными блюдами». Сочетание овощей в них активизирует пищеварение и оберегает сосуды от образования тромбов. Белки в мясных бульонах дают силы и энергию.

Полезен борщ и за счёт свёклы – источника калия, железа и кобальта. Это сочетание микроэлементов незаменимо для больных малокровием. Пектины в свёкле снижают уровень глюкозы и холестерина в крови. Органическое вещество бетаин воздействует на обмен жиров.

«Свёкла хороша при избыточном весе, желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, гипертонии, сахарном диабете, почечно-каменной болезни, – делится фармацевт Игорь Сокольский. – Но поскольку свёкла содержит небольшое количество щавелевой кислоты, не стоит употреблять её больше 500 грамм в день».

***Воспитатель:*** Давайте с Вами вспомним технологию приготовления борща.

***Дети:***

1. Варим бульон.
2. Первичная обработка овощей
3. Нарезка овощей
4. Тушение и пассировка
5. Доведение до вкуса
6. Сервировка

***Воспитатель:*** Благодарю вас за занятие. Давайте снимать пробу, все к столу. Приятного аппетита!