

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
360015, Кабардино-Балкарская республика, г. Нальчик, ул. Т.Идарова, д. 139^а, телефон: 91-12-76, факс: 91-33-76

«УТВЕРДАЮ»
Директор ГБПОУ «КБТТК»
Х.А.КАРДАНОВ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
«Юный кулинар»**

Автор-составитель:

Кумышева Марина Альфредовна

Заместитель директора по УПР

Нальчик, 2020 г

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	9
3. Тематический план.....	11
4. Содержание программы.....	12
5. Список литературы для преподавателей.....	15
6. Список литературы для обучающихся	15

Пояснительная записка

В системе воспитания обучающихся важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения. Немаловажную роль в сохранении и укреплении здоровья обучающихся играет полноценное своевременное питание. К сожалению, навыки здорового питания вырабатываются не у всех детей. Занятость родителей, ограниченность ассортимента продуктов, сложное финансовое положение в семье ведёт к оскудению меню, уменьшению набора блюд.

Учащиеся, когда остаются одни дома часто, сталкиваются с трудностями в организации своего питания, что может послужить причиной появления проблем со здоровьем. Данный курс позволит им частично преодолеть эти трудности и организовать своё питание достаточно полноценно. Кроме того, программа даёт дополнительные знания и навыки, позволяющие детям, внимательнее относиться к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять приём пищи, чувствовать себя за столом раскованно и уверенно.

Практика показала, что дети 12-14 лет успешно и с интересом занимаются в кружках кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе профессии.

Кружки кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные обучающимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации обучающихся.

Кружок организуется в колледже в оборудованных кабинетах, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, кабинеты должны быть светлым, сухим с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией и соответствующим технологическим оборудованием .

Учебная кухня оборудована подвесными шкафами, разделочными столами. Для работы кружка есть необходимый кухонный инвентарь.

Цели программы:

- Сформировать у учащихся основные навыки самостоятельного питания;
- Провести профессиональную пробу по профессиям: повар, диетолог, пекарь, официант;
- Дать знания о здоровом питании;
- Реализация целей программы идет через решение ее задач.

Образовательные задачи:

- сформировать у учащихся основные понятия о кулинарии;
- расширить знания учащихся о культуре питания;
- узнать основные профессии, связанные с питанием.

Воспитательные:

- формировать экологическую культуру;
- формировать культуру общения при выполнении групповых заданий;
- прививать навыки точного выполнения заданий.

Развивающие:

- развивать аккуратность, внимание, чувство ответственности
- развивать эстетический вкус и этические навыки учащихся
- развивать творческие способности учащихся

Реализация задач осуществляется через различные формы занятий: беседа, исследование, практикум, презентация, дегустация, ролевые игры.

Программа предусматривает межпредметные связи с историей, биологией, химией, математикой, информатикой

Теоретическая часть включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, специальные сведения о культуре потребления пищи.

Практическая часть предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формированию навыков сервировки стола.

Планирование и проведение занятий опирается на следующие педагогические принципы:

- Уважение к личности ребенка;
- Признание права ребенка на ошибку;
- Опора на их знание и интерес, получаемый вне школы;
- Сохранение здоровья детей.

В воспитании и развитии навыков творческой работы программа опирается на следующие методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский.

Для реализации программы необходимы:

- дидактическое обеспечение:
- учебники кулинарии,
- технологические карты,
- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий,
- наглядный и раздаточный материал.
- материалы и оборудование:
- оборудование кабинетов спецпредметов,
- спецодежда на каждого обучающегося.

Продукты приобретаются обучающимися самостоятельно при помощи родителей.

Работа по данной программе рассчитана на 144 часа. Программа экспериментальная и предполагает обучение ребят в возрасте от 13 до 15 лет. Количество от 12 до 15 обучающихся. Набор обучающихся свободный.

Продукты питания для занятия приобретаются экологически чистые, при покупке обращается внимание на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. Приобретение продуктов осуществляется за счет родительских средств и с привлечением родителей. Большое внимание на занятиях кружка должно уделяться экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и колпака, а также сменной обуви. Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа обучающихся связана с использованием нагревательными приборами (электрической плитой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудованием, руководитель кружка обучает их правилам обращения с нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях педагог напоминает правила, необходимые в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и охраны труда рекомендуется вывесить на видном месте в лаборатории Вкуса

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. В конце занятия проводится заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося (50 – 70 г.). Это даст возможность снимать пробу (дегустация), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. Нормы продуктов указываются в инструкционных картах приготовления блюд.

Для наилучшей организации работы кружка группу делят на две бригады. Бригадиры, получая задания от педагога, распределяют работу внутри бригады, следят за правильностью ее выполнения. Педагог контролирует бригадиров, проверяя, чтобы все члены бригады были заняты работой.

Дежурят в кружке по бригадам. Дежурные приходят на занятие за 10-15 мин до начала и подготавливают лабораторию: расставляет инвентарь на рабочие места каждой бригады, распределяет продукты. Дежурные следят за тем, чтобы в конце занятия ребята привели в порядок свои рабочие места, вымыли и убрали инвентарь. Затем дежурные выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

Позволяет сделать занятие более динамичным показы тематических презентаций с иллюстрациями и мини – видеофильмы.

Планируемые результаты

К концу окончания курса обучающиеся научатся:

- Правилам техники безопасности при обработке продуктов питания;
- Правилам гигиены и санитарии;
- Определять основной состав продуктов питания;
- Определять основные группы продуктов питания;
- Самостоятельно использовать основные понятия, используемые в кулинарии;
- Самостоятельно рассчитывать калорийности продуктов, состав витаминов и минеральных солей;
- Правильно выбирать качественно экологические чистые продукты;
- Самостоятельно выполнять способы механической и тепловой обработки продуктов питания;
- Самостоятельно находить и выполнять рецепты несложных блюд.
- Применять основные правила сервировка стола
- Применять правила поведения за столом

Обучающийся получит возможность научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Соблюдать правила санитарии и гигиены;
- Выбирать продукты питания. Использовать информацию на упаковке продуктов для качественного их подбора;
- Выполнять основные приемы механической и тепловой обработки продуктов;
- Точно следовать инструкционной карте. Организовывать свою работу при приготовлении блюд;
- Изготавливать блюда из различных продуктов, согласно рецепту;
- Пользоваться инструментами и приспособлениями;

- Оформлять готовое блюдо и правильно подавать его на стол;
- Сервировать стол для различных видов приёма пищи;

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через создание портфолио, выполнением и защитой проектов.

Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

Портфолио – это сборник работ и результатов учащихся, которые демонстрирует его усилия, прогресс и достижения в различных областях.

В портфолио обучающегося включаются фото и видеоизображения продуктов исполнительской деятельности, продукты собственного творчества, материала самоанализа, схемы, иллюстрации, эскизы и т.п.

Предлагаемые темы проектов

- Национальное блюдо
- Что готовят на масленицу?
- Это вкусный бутерброд
- Я иду в гости
- Это чудо овощи
- Оформление блюд

Тематический план занятий по программе

«Юный кулинар»

Номер раздела, темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ
I	Введение: правила техники безопасности.	2		
II	Бутерброды. Горячие напитки.	12		
1	Холодные открытые и закрытые бутерброды.	4	2	2
2	Горячие открытые и закрытые бутерброды.	4	2	2
3	Канапе	8	2	6
III	Блюда из овощей, рыбы и мяса	46		
1	Холодные блюда	20	8	12
2	Горячие блюда	26	10	16
IV	Блюда из круп и макаронных изделий	10		
1	Каша	4	2	2
3	Паста с соусом	6	2	4
V	Блюда из теста	30		
1	Блюда из жидкого теста	6	2	4
2	Блюда из пресного теста	8	4	4
3	Различные мучные блюда	16	6	10
VI	Сервировка и украшение стола	20	12	8
VII	Национальные блюда народов нашего региона	24	10	14
VIII	Итоговое занятие	2		2
Итого		144		

Содержание программы

«Юный кулинар»

Обучение направлено на удовлетворение интересов детей в приобретении базовых знаний и умений о простейших приемах и техниках работы с материалами и инструментами (тесто, овощи и т.д.), знакомство с историей данных продуктов и блюд, изготовление простейших блюд, учатся организации своего рабочего места.

I. Введение: правила техники безопасности

Знакомство с основными направлениями работы на занятиях; материалами и оборудованием.

Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены. Состав пищи. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Правила выбора различных продуктов.

II. Бутерброды. Горячие напитки.

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов. Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

Виды горячих напитков. Способы заваривания кофе, какао, чая и трав.

Практическая часть

Выполнение эскизов художественного оформления бутербродов. Нарезка продуктов. Подбор ножей и разделочных досок. Приготовление бутербродов и горячих напитков к завтраку.

Основы карвинга овощей и фруктов. Использование современных технологий и оборудования при приготовлении бутербродов и горячих напитков.

III. Блюда из овощей, рыбы и мяса.

Виды овощей, содержание в них минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.

Различные виды мяса, птицы, субпродуктов, рыбы используемых в кулинарии.

Методы определения качества овощей, мяса, птицы, субпродуктов, рыбы. Влияние экологии на качество продовольственных товаров. Назначение, виды и технология механической обработки овощей, первичная обработка мяса, птицы, субпродуктов, рыбы.

Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.

Холодные блюда из мяса, птицы, рыбы, субпродуктов: ассортимент, технология приготовления, требования к качеству, способы подачи.

Горячие блюда из мяса, птицы, рыбы, субпродуктов: ассортимент, технология приготовления, требования к качеству, способы подачи.

Практическая часть

Применение современных инструментов и приспособлений для механической обработки и нарезки овощей, мяса, птицы, рыбы. Фигурная нарезка овощей, мяса, птицы, рыбы для художественного оформления салатов. Выполнение эскизов оформления салатов для различной формы салатниц: круглой, овальной, квадратной. Приготовление блюд из сырых и вареных овощей. Жаренье овощей и определение их готовности.

Виды мяса и рыбы, содержание в нём минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов.

Методы определения качества овощей, мяса, птицы, рыбы. Органолептический способ определения качества сырья для приготовления блюд из овощей, мяса, птицы, рыбы

IV Блюда из круп и макаронных изделий

Виды круп и макаронных изделий. Правила варки крупяных рассыпных, вязких и жидких каш, макаронных изделий. Технология приготовления блюд

из бобовых, обеспечивающая сохранение в них витаминов группы "В".
Причины увеличения веса и объема при варке.

Практическая часть

Определение необходимого количества жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров из крупы, бобовых и макаронных изделий.

Готовить и оформлять блюда из крупы и макаронных изделий.

V Блюда из теста

Подготовка сырья к производству для приготовления блюд из различных видов теста. Способы приготовления теста разных видов.

Оборудование, посуда и инвентарь для замешивания теста и выпечки.

Практическая часть

Анализировать рецептуру и кулинарное использование различных видов теста.

Выполнять механическую кулинарную обработку сырья.

Приготовление дрожжевого, сдобного, слоеного, песочного, бисквитного теста. Приготовление начинок из мяса, яиц, творога, овощей и фруктов. Приготовление отделочных полуфабрикатов для приготовления пирожных, печенья, пряников, сдобных изделий.

Соблюдать безопасные приемы труда при организации технологического процесса.

Выбирать оптимальный режим работы электронагревательного оборудования.

VI Сервировка и украшение стола

Особенности сервировки стола к завтраку, обеду, ужину, празднику.

Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом. Прием гостей и правила поведения за столом в гостях.

Практическая часть

Подбирать столовое белье и посуду для сервировки. Рассчитывать количество и стоимость продуктов для стола.

Составлять меню.

Выполнять сервировку стола к завтраку, обеду и ужину.

Выполнять сервировку различных видов праздничного стола.

Овладевать навыками эстетического оформления стола.

VII. Национальные блюда народов нашего региона

Изучение традиционной кухни народов, проживающих в Кабардино-Балкарии. Обычаи и традиции питания народов КБР.

Практическая часть

Технология приготовления, ассортимент, особенности подачи национальных блюд.

Список литературы для преподавателя

1. Ермакова В. И. Основы кулинарии: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1996

2. Искусство кулинарии. - М.: «Аз Буки», ТОО «Игорь», 1993

3. П. Ф. Симоненко. Образцовая кухня. – М.: Типография И. Д. Сытина, 1892

4. Программа технология. Хотунов Ю.А. Симоненко В.Д.

5. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР Лукьянченко О.Н. 1999г

6. Рецептура для кондитера

7. Сучков И. - Кабардино-балкарская кухня.
8. Таов О.Х. – Кухня народов Кабардино-Балкарии.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

<http://www.povarenok.ru/>

<http://lions-guides.ru/Kabardino-Balkaria/cooking/kitchen-Kabardino-Balkaria>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5eed01df3d5e1ab6f31c12/10-bliud-kotorye-vam-obiazatelno-nujno-poprobovat-v-kabardinobalkarii-5eff3b48b0e0133c77874195>

Литература для учащихся:

1. Ермакова В. И. Основы кулинарии: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1996
2. Брошюры серии «Повар и поварёнок». – М.: Эксмо, 2006
3. Большая поваренная книга. Завтраки, обеды, ужины. – М.: РИПОЛклассик, 2007
4. Здоровое питание. Жукова В. Н.
5. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
6. Выпечка домашнего приготовления. Велхина Н. Н.