


СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Е.А.Лаврентьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КСУ № 3

М.И.Корчагина



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Колледж сферы услуг № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКАЯ КУХНЯ»**

Москва – 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы дополнительного образования «Детская кухня» позволяет решать в реальных условиях задачи, связанные с профессионализацией образования, социальной адаптацией.

Направленность программы также предполагает адаптацию обучающихся к жизни в обществе посредством приобщения их к труду, к культуре и традициям, формированию коммуникативных навыков.

Задача укрепления здоровья также соответствует целевым ориентирам программы, так как здоровая пища – залог здоровья организма.

Занятия по программе способствует организации содержательного досуга, формированию общей культуры в процессе освоения знаний, определенных ее содержанием.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. Великие тайны кулинарии откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу. Умение хорошо, то есть правильно, вкусно, быстро и экономно готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям.

Образовательная программа направлена на формирование культуры здоровья и охраны жизнедеятельности.

Программа способствует:

- развитию представлений о способах сохранения и укрепления здоровья, его охраны;
- выработке представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения;
- выработке основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил.

Цель программы:

- создание условий для формирования у обучающихся через постижение основ кулинарного искусства устойчивой мотивации к здоровому питанию, основанному на следовании традициям национальной русской кухни.
- создание условий для ознакомления с теми специальными знаниями и навыками, которые необходимы в практической деятельности кулинара.

Программа имеет необходимое учебно-методическое обеспечение для успешной реализации поставленной цели и направлена на осуществление следующих задач:

- знакомить с традициями русской кухни и их местом в народной бытовой культуре;
- формировать навыки приготовления основных блюд русской, славянской кухни и кухни некоторых народов мира, развивая терпение, настойчивость, трудолюбие;
- знакомить с разнообразными технологиями кулинарии;
- освоить технологию определения признаков доброкачественности продуктов;
- обучить приемам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- формировать умение рационально организовать труд на своем рабочем месте;
- выработать безопасные и санитарно-гигиенические приемы труда;
- знакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций;

- развивать интерес к творческому познанию и самовыражению;
- способствовать развитию художественного вкуса;
- формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие формы обучения: беседы, практические занятия, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, проектная, исследовательская деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение
Техника безопасности, санитарно-гигиенические требования, знакомство с кулинарным делом. Осознание своих интересов, способностей в данном направлении. Что такое правильное питание? Знание о значимости правильного питания в жизни человека.
2. Правила этикета
Откуда к нам пришел этикет? Нормы и правила этики. Умение посмотреть на себя со стороны. Правила поведения за столом и в гостях. Правила приема гостей. Инсценирование ситуации приема гостей.
3. Режим дня
Знание о важности режима дня. Почему обязательно завтракать? Каким должен быть обед и ужин? Самостоятельное составление режима дня и меню одного дня, включая завтрак, обед, полдник, ужин.
4. Овощи в нашем питании
Знание о содержании в овощах полезных веществ (углеводы, витамины, минеральные соли).
Распределение овощей по группам содержания витаминов.
Правильное хранение овощей, умение применять свои знания и навыки на практике, в жизни, быту, в семье.
5. Салаты
Разнообразие салатов. Мясные салаты, фруктовые салаты, овощные. Заправки для овощных, мясных, фруктовых салатов. Учить подбирать и сочетать продукты для салатов.
6. Бутерброды
Какие виды бутербродов существуют. Многообразие продуктов, применяемых для приготовления бутербродов. Варианты оформления блюд. Самостоятельное приготовление бутербродов (правильный подбор продуктов).
7. Первые блюда
Технология приготовления супов. Горячие и холодные супы. Продукты для приготовления супов.
8. Вторые блюда
Понятие, способы приготовления вторых блюд, их разнообразие. Правила подачи вторых блюд. Оформление вторых блюд.
9. Третьи блюда
Напитки, соки, морсы. Как заварить правильно чай. Сорта чая (листовой, мелко-зерновой, гранулированный).
10. Изделия из творога
Из чего делают творог? Чем полезен творог для организма человека? Приготовление несложных блюд из творога.
11. Молочная кухня
Молоко и молочные продукты. Разнообразие блюд, приготовленных из молока. Рецепты (бутерброды, салаты, супы, молочные напитки). «Такое разное молоко». Использование сметаны и творога в кулинарии. Все о сыре (приготовление, сорта сыра, популярность сыра в разных странах). Приготовление молочных блюд.
12. Заготовка впрок
Соление, маринование, квашение, сушка, замораживание.
Подготовка сырья для консервирования (сбор, переборка и мойка, бланширование).
Участие в конкурсе на лучший рецепт консервирования. Пряности, специи, используемые для консервирования. Пряности, приправы, различные травы (в том числе лекарственные травы). Сушка и замораживание трав на зиму. Более сложные рецепты консервирования. (С добавлением различных трав, консервы – ассорти).
13. Правила поведения за столом, в гостях, прием гостей

Понимание ситуативных и этикетных норм бесконфликтного общения. Воспитание самооценки личности, позволяющие адаптироваться в обществе. Нормы и правила этики. Осознание личностью своей неповторимости. Умение посмотреть на себя со стороны. Воспитание бережного отношения к природе, к окружающей среде, к человеку. Воспитывать ответственность за сохранность своего здоровья и здоровья окружающих. Воспитывать эстетический вкус. Включить инсценирование ситуации приема гостей.

14. Сервировка праздничного стола

Рецепты праздничных блюд. Оригинальное оформление. Сервировка стола. Правила приема гостей. Умение пользоваться столовыми приборами.

15. Совместимость продуктов питания

Применение на практике умений, знаний, навыков подборки продуктов. Приготовление блюда по выбору, при условии правильного подбора продуктов. Что такое раздельное питание? Для чего оно нужно? Правильное питание – залог нашего здоровья.

16. Вегетарианская кухня

Что такое вегетарианская кухня и кто такие вегетарианцы? Разнообразие вегетарианской кухни. Полезные качества вегетарианских блюд для нашего организма. Положительное и отрицательное в вегетарианской кухни для растущего организма.

16. Открытый урок «Чему мы научились»

Чему мы научились за год? Прием гостей, сервировка стола, правила поведения за столом. Приготовление блюд по выбору. Какие знания, умения, навыки приобрели к концу года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Данилкин Ю.Н. «Советы по домоводству», Изд. «Зеркало», 1992.
2. Дятлова Г.В., Хворостукина С.А. «Современная энциклопедия этикета», «ТД «Издательство Мир книги», 2005.
3. Исаева Е.Л. «Постный стол», - М.: ООО «ТД «Издательство «Мир книги», 2005.
4. Лежнева М. «Блины. Куличи. Пироги.» - М.: Изд. Эксмо, 2005.
5. Марштупа Л.Е. «Блюда в горшочках», - М.: ООО «ТД «Издательство «Мир книги», 2006.
6. Михайлов М.М. «Все для дома», МП Феникс, 1993.
7. Поскребышева Г. «Энциклопедия домашних заготовок», - М.: «Олма – ПРЕСС» 2000.
8. Похлебкин В.В. «Тайны хорошей кухни». М.: «Экономика», 1987.
9. Рыбина Д. «Блюда из пароварки», - М.: гелеос, 2007.
10. Украшения блюд. Фантазии из овощей и фруктов. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Фантазии из овощей и фруктов, - М.: Изд. «Ниола – Пресс», 2008.
2. Золотые правила кулинарии – М.: Эксмо, 2008.
3. Современный этикет и хорошие манеры. Изд. «Звонница», 2002.
4. Лихачева Л. «Уроки этикета»
5. Степанова И. «Праздничные бутерброды» - М.: Эксмо, 2008.