

Принята

на заседании педагогического совета ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

Протокол №1 от «10» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом» г. Абдулино

\_\_\_\_\_ Г.А. Хисаева

### **Дополнительная образовательная программа по кулинарии «Вкусные истории»**

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

1 год обучения: 1 час в неделю-34 часа

Составили:  
воспитатели  
Любитская И.А.  
Мухтеева Л.М.  
Садчикова Л.М.  
Фролова Н.В.

г. Абдулино

## Пояснительная записка

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у детей чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое. Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения кулинарией воспитанников детского дома, которым, в связи с объективными трудностями адаптации и социализации, усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь. Проблема бесконфликтной интеграции воспитанников учреждений в социуме в настоящее время стоит очень остро. Часто дети-сироты оказываются неприспособленными к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Для решения этой проблемы в детском доме была создана мини-кухня и разработана программа по кулинарии «Вкусные истории».

Программа дополнительного образования по кулинарии «Вкусные истории» охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

Актуальность программы в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа.

Программа направлена на повышение культуры питания, формирование навыков здорового образа жизни. Каждый подросток должен знать ответы на вопросы: Для чего мы едим? Сколько надо есть? Что надо есть? Как надо есть? Как вести себя за столом?

Образовательный процесс, реализующий цели и задачи программы, ориентирован на передачу определенных умений и навыков в области поварского дела, а также развития ребенка, раскрытия его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, самобытность.

Программа направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Воспитанники получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста...

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она отвечает запросам детей и педагогов, формируя социально значимые компетенции, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду и творчеству.

### **Цель программы:**

формирование знаний, умений и навыков воспитанников, способствующих социальной адаптации и подготовке детей к самостоятельной жизни в плане организации питания.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов;
- познакомить с сущностью диетического питания, лечебными свойствами некоторых продуктов;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям национальной кухни.

### **Ожидаемые результаты**

По завершении реализации программы воспитанники **должны знать**:

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых, вторых и третьих блюд.

**Должны уметь**:

- работать с ножом;
- работать с бытовыми электроприборами;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное, бисквитное и дрожжевое тесто и изделия из них.
- мыть посуду, применять моющие средства;
- проводить уборку рабочего инвентаря.

Основным результатом воспитательной работы должна быть готовность воспитанников к самостоятельной жизни и труду, к осознанному выбору

профессионального образования, сформированность у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончании курса воспитанник должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах, позитивно относиться к ним. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества:

- адекватная самооценка, уверенность в своих силах, самостоятельность, целеустремленность;
- бережное отношение к традициям своего народа;
- гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;
- трудолюбие;
- коллективизм, взаимопомощь.

### **Форма подведения итога реализации программы**

Подготовка воспитанников по дополнительной образовательной программе по кулинарии «Вкусные истории» завершается итоговым занятием «Кулинарный поединок».

### **Методическое обеспечение**

Содержание программы строится на **принципах**:

- \* принцип гуманизации - предполагает ценностное отношение к каждому воспитаннику;
- \* принцип индивидуального подхода, который основан на личностно-ориентированном подходе;
- \* принцип взаимосвязи обучения и творчества как важного фактора творческой личности воспитанника.

### **Методы обучения**

- В информационно-рецептивный метод включаются следующие приемы: рассматривание; наблюдение; экскурсия; образец воспитателя; показ воспитателя.
- Словесный метод (беседа должна быть краткой, содержательной и эмоционально окрашенной).
- Игровой метод (игровые ситуации с ролевым поведением детей и взрослых).
- Репродуктивный метод — это метод, направленный на закрепление знаний и навыков детей.
- Эвристический метод направлен на проявление самостоятельности в каком-либо моменте работы на занятии, частично самостоятельная деятельность.

### **Формы занятий**

Беседы; практикумы; презентации; экскурсии; инструктажи; дегустация.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации данной программы создан большой светлый кабинет. Он оборудован системами питьевого и горячего водоснабжения, канализацией. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветривается.

В наличии имеется оборудование:

плита электрическая с жарочным шкафом;

набор столовой мебели (столы кухонные);

шкафы для посуды;

сушилки для тарелок;

набор столовых приборов;

мультиварка;

блендер электрический;

электроблинница;

паровая корзина;

терка-овощерезка;

картофелемялка;

форма для печенья;

поднос;

скалка;

разделочные доски;

лопатки;

салфетница;

посуда: ковш, шумовка, супницы, кастрюли, сковороды, блинница, тарелки, селедочница, салатник, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник, солонка, сахарница;

косынки, фартуки;

моющие средства.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	История возникновения кулинарии. В гостях у этикета. Что такое меню?	1
3	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	1
4	Приготовление бутербродов.	1
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	2
6.	Основы рационального питания	1
7.	Способы обработки пищевых продуктов	2
8.	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	1

9.	Холодные закуски.	1
10.	Животные продукты питания.	2
11.	Молоко и молочные продукты	2
12.	Растительные продукты питания.	2
13.	Блюда из яиц	1
14.	Первые блюда	2
15.	Вторые блюда.	2
16.	Третьи блюда	2
17.	Секреты вкусной выпечки.	1
18.	Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто.	3
19.	История чая	1
20.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	2
23.	Итоговое занятие	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Содержание рабочей программы

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно- гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	1
История	Беседа	<b>Теория</b>	1

возникновения кулинарии. В гостях у этикета. Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета. Расчет продуктов на день, разработка меню. <b>Практика:</b> Расчет продуктов на день, разработка меню, праздничного меню.	
Сервировка стола	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	<b>Теория</b> Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. <b>Практика</b> Сервировка стола.	1
Приготовление бутербродов	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	<b>Теория</b> Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. <b>Практика</b> Изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	1
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. <b>Практика</b> Салаты из моркови, капусты, свеклы. Изготовление картофельного пюре.	2
Основы рационального питания	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в	1

		зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. <b>Практика</b> Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.	
Способы обработки пищевых продуктов	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. <b>Практика</b> Приготовление паровых блюд: овощи, котлеты овощные, манты	2
Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. <b>Практика</b> Заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок.	1
Холодные закуски	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Разнообразие вариантов приготовления закусок. <b>Практика</b> Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.	1
Животные продукты	Инструктаж. Презентация.	<b>Теория</b> Виды мясных продуктов.	2



питания (блюда из мяса)	Практическое занятие. Дегустация	Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. <b>Практика</b> Изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	
Молоко и молочные продукты	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно- профилактические свойства кисломолочной пищи. <b>Практика</b> Приготовление молочной лапши, рисовой каши, манной каши	2
Растительные продукты питания	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. <b>Практика</b> Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, из кабачков, овощное рагу.	2
Блюда из яиц	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. <b>Практика</b> Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	1
Первые блюда.	Инструктаж.	<b>Теория</b>	

	Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп <b>Практика</b> Приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека <b>Практика</b> Приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	2
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жие. <b>Практика</b> Приготовление кондитерских колбасок.	2
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Историческая справка. Особенности приготовления теста. <b>Практика</b> Приготовление плюшек	2
Мучные блюда. Дрожжевое и недрожжевое тесто	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория</b> Разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. <b>Практика:</b> выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	3
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое	<b>Теория:</b> история появления чая, сорта, состав. <b>Практика:</b> приготовление	1

	занятие. Дегустация	цветочного чая.	
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. <b>Практика:</b> Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	2
Итоговое занятие (открытое занятие)	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	<b>Практика: «Кулинарный поединок»</b> (приготовление блюда русской кухни , демонстрация навыков по сервировке стола)	2

## обеспечивающие реализацию программы

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.
2. Бочкова И. А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001.
3. Евладова Е., Логинова Л. Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002.
4. Зима О. И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Риноклассик, 2001.
5. Зима Д. Д. Такие разные салаты. – М.: Риноклассик, 2001.
6. Иванова В. А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е. Н. Степанова, Н. А. Александровой/ - М., 2003.
8. Киреевский И. Р. Капустная семейка. Слово, 2011.
9. Корячкина С. Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2006.
10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
11. Гигиенические требования устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.990-00.
12. Энциклопедия правильного и здорового питания. Греллерт Фолькер 2006.
13. Руфанова Е. Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.
14. Скляр С. Чудеса выпечки. Коллекция Лучших Рецептов. ООО Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2008.
15. Тысяча правил этикета и сервировки стола. Зайцева И.А., 2009.
16. Украшение из овощей и фруктов С.С. Козин.
17. В. Д. Симоненко, Технология. Обслуживающий труд, М, 2009 г.
18. Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф, 1997
19. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996
20. Здоровое питание. Жукова В. Н.