

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей г. Уссурийска»

Методическое объединение

Педагогический совет

Протокол № 1

« 06 » сентября 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения
родителей г. Уссурийска»

И.А. Жовниренко

Приказ № 14 от 07 11 » 09 20 23 г.

Программа по кулинарии «Готовим, как дома»

Срок реализации – 2 года

Уссурийск
2023 г.

Цель программы:

Обучение воспитанников центра приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать воспитанникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

Задачи:

Обучающие:

- организация труда при приготовлении пищи;
- обучение технологии приготовления простейших блюд;
- приобщение к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

Программа обучения направлена на знакомство с основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

Общая характеристика.

Программа рассчитана на 72 часа учебного времени (в 1 учебный год), предполагает сочетание теоретических и практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % занятий, в рамках которого дети выполняют практические работы. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа (1 занятие) в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников учреждения интернатного типа. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

Срок реализации программы – 1 год (1 раз в неделю)

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы в группе имеется кухня, которая оборудована системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветривается. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубка, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведра, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства.

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

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

Реализация программы будет осуществляться через различные формы занятий:

- беседа
- практикум
- дегустация

На занятиях будут использоваться различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. *Теоретические сведения* — это

объяснение нового материала (форма беседа). *Практическая часть* — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый ребенок должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Коллективная работа по приготовлению блюд — наиболее приемлемая и эффективная форма работы. Она способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы дети получают определенный результат, создается благоприятная обстановка для того, чтобы научить детей оценивать свою собственную работу, подходить к оценке самокритично.

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям необходимо учитывать их возрастные особенности (при распределении обязанностей). Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. Это проводится в виде различных заданий, конкурсов, викторин, решения кроссвордов.

Ожидаемые результаты

Дети должны знать:

- общие сведения о кухонной бытовой технике, посуде, столовых приборах;
- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- виды бутербродов и горячих напитков;
- способы определения свежести яиц;
- виды овощей правила первичной обработки овощей;
- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока;
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила термической обработки;
- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- способы определения качества муки, виды теста;
- правила варки пельменей и вареников из полуфабрикатов.

Дети должны уметь:

- работать с кухонным оборудованием, определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, рыбы, мяса) и производить первичную обработку, работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства;
- выполнять нарезку овощей;
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий, рыбы, мяса;
- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье;
- варить пельмени и вареники

Приложение:

Дата	Меню	Отметка ответственного воспитателя о проведении
сентябрь		
10.09.2023	<p>Вводное занятие.</p> <p><u>Теория.</u> ТБ. Правила санитарии и гигиены. Общие сведения о кухонной бытовой технике, посуде, столовых приборах.</p> <p><u>Практика.</u> Завести кулинарные индивидуальные дневники (копилка рецептов, полезных советов). Подготовка формы (фартуки, косынки). Семейное чаепитие «Разговор по душам».</p>	
Блюда, приготовленные на сковороде.		
17.09.2023	<p><u>Теория.</u> Знакомство со сковородой. История, факты, легенды. Виды сковородок. Из какого материала? Современные сковородки. Какие блюда можно приготовить на сковороде. Какое масло используют при жарке на сковороде и в каком количестве? Можно ли использовать сало и в каких случаях?</p> <p>Интересные факты о яйце, миф о яйце «бить или не бить, вот в чём вопрос», народные приметы о яйце. Польза яиц для растущего организма. История появления глазуньи. Глазунья в кухнях мира</p> <p><u>Практика.</u> Яйца жареные. Различные способы приготовления жареных яиц.</p>	
24.09.2023	<p><u>Теория.</u> История появления жареной картошки. Кто первый пожарил картофель? Почему он такой вкусный? Кто изобрёл картофель фри? Что было первым: чипсы или картофель фри? Польза или вред?</p> <p><u>Практика.</u> Картофель жареный на сковороде.</p>	

октябрь		
01.10.2023	<p><u>Теория.</u> «Котлетная история». Происхождение котлеты. Разновидности котлеты в разных кухнях мира. Рецепты приготовления котлеты из фарша. Что такое панировка? Как можно самим сделать панировку?</p> <p><u>Практика.</u> <i>Котлета (полуфабрикат) жареная на сковороде.</i></p>	
08.10.2023	<p><u>Теория.</u> «Ловись, рыбка, большая и маленькая». История рыбной кухни на Руси. Рыбий жир делают из какой рыбы? Пищевая ценность рыбы. Преимущества жареной рыбы. Различные рецепты жареной рыбы.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Рыба жареная на сковороде.</i></p>	
15.10.2023	<p><u>Теория.</u> Что такое драники и как они появились? История легендарного белорусского блюда.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Картофельные оладьи (драники), жареные на сковороде.</i></p>	
22.10.2023	<p><u>Теория.</u> «Божий дар или яичница». Интересная история простого блюда. Блюдо, которое может стать завтраком, обедом или ужином. Различные рецепты приготовления яичницы с колбасой.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Яичница с колбасой.</i></p>	
29.10.2023	<p><u>Теория.</u> «История отбивных». Как появилось блюдо? Какое мясо можно использовать? Различные рецепты приготовления отбивных.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Куриная отбивная.</i></p>	
Ноябрь		
Отварные крупы и макаронные изделия		
05.11.2023	<p><u>Теория.</u> «Русская каша – не просто еда, а целая философия». История появления каши в</p>	

	<p>русской кухне. Знаменитые каши. Полезные свойства, популярность каши.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Каша рисовая молочная с маслом.</i></p>	
12.11.2023	<p><u>Теория.</u> «Каша – здоровье наше». Гречневая каша. История появления на Руси. Полезность гречки.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Каша гречневая отварная с маслом.</i></p>	
19.11.2023	<p><u>Теория.</u> «Люблю я макароны...» - оказывается, это диетический продукт (при правильном приготовлении), интересная информация о макаронах. Знакомство детей с различными сортами макарон и способами их варки.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Макароны с маслом. Сосиска отварная.</i></p>	
26.11.2023	<p><u>Теория.</u> «Рис – золотое зерно кулинарии». Интересные факты о его использовании. Разновидности риса. Рецепты приготовления риса.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Рис отварной (гарнир).</i></p>	
Декабрь		
03.12.2023	<p><u>Теория.</u> «Спагетти и их 500-летняя история». Кто изобрёл спагетти. Виды спагетти. Питательная ценность. Различные рецепты приготовления спагетти.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Спагетти с соусом «Болонез».</i></p>	
10.12.2023	<p><u>Теория.</u> «Молочные берега. Молочные хитрости. Чтобы молоко «не сбежало». Полезность молочных и кисло-молочных продуктов.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Каша молочная (можно использовать любую крупу, которую любят дети).</i></p>	

Первые блюда: супы, борщи		
17.12.2023	<p><u>Теория.</u> Общее понятие о супах, их виды, особенности приготовления первых блюд, их классификация. Что такое бульон? Приготовление куриного бульона</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление супа вермишелевого с мясом птицы.</i></p>	
24.12.2023	<p><u>Теория.</u> «Борщ – горячее сердце русской кухни». Рецепты от бабушек, разновидность борщей.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление борща на мясном бульоне.</i></p>	
Январь		
07.01.2024	<p><u>Теория.</u> «Синдром пустого холодильника», студенческие рецепты, история «каша без топора», лёгкая постная еда – совсем не беда.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление супа с рыбными консервами (сайра, лосось).</i></p>	
14.01.2024	<p><u>Теория.</u> «Фрикаделька – блюдо с историей». Когда в России появился этот вкусный сочный шарик из фарша. Фрикаделька в кухнях мира. Различные рецепты приготовления фрикаделек.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление супа с фрикадельками.</i></p>	
Тушёные блюда		
21.01.2024	<p><u>Теория.</u> Мясо и его разновидности. Как правильно выбрать мясо? Когда стали есть мясо? Сколько требуется мяса организму? История происхождения тушёных блюд. Что такое рагу,</p>	

	<p>гуляш? Какие продукты можно приготовить в тушёном виде.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Гуляш мясной.</i></p>	
28.01.2024	<p><u>Теория.</u> «История тушёной картошки с мясом». Как блюдо стало таким популярным во всём мире. Какое мясо лучше использовать. Какие специи придают блюду неповторимый вкус.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Жаркое с мясом.</i></p>	
04.02.2024	<p><u>Теория.</u> «Рыбный день». О пользе рыбы. Какие рыбные блюда можно приготовить из какой рыбы. Советы от опытной хозяйки, как резать лук и не плакать, как правильно солить еду и др.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Рыба тушёная с овощами.</i></p>	
февраль		
11.02.2024	<p><u>Теория.</u> «Почему тушёная капуста называется солянкой»? История блюда уходит в глубину веков, когда солянка была любимым блюдом князей и богатых людей.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Капуста тушёная с мясом</i></p>	
18.02.2024	<p><u>Теория.</u> Всё о курятине: история, польза, свойства, калорийность. Вкусные рецепты.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Курица тушёная на сковороде.</i></p>	
Приготовление полуфабрикатов (замороженных)		
25.02.2024	<p><u>Теория.</u> «Счастливый пельмень», пельменные факты, самые дорогие в мире пельмени, торт из пельменей (г. Красноярск), памятник пельменю (г. Ижевск).</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление отварных пельменей ручной лепки.</i></p>	

03.03.2024	<p><u>Теория.</u> «Синдром Федоры, или как ухаживать за посудой, чтобы она от вас не ушла».</p> <p><u>Практика.</u> Приготовление отварных вареников (полуфабрикаты) с маслом.</p>	
Март		
Блюда с тушёнкой (говядина тушёная)		
10.03.2024	<p><u>Теория.</u> «Одна банка – сотни блюд». Что же такое тушёнка? Когда в русской кухне появились консервы и почему?</p> <p><u>Практика.</u> Суп картофельный с крупой и тушёнкой.</p>	
17.03.2024	<p><u>Теория.</u> «История возникновения блинов, главная еда масленичной недели». Всё о блинах. Блины из разного теста (дрожжевое, пресное)</p> <p>Масленица</p> <p><u>Практика.</u> Блины разные. Жареные, запечённые, фаршированные разными начинками.</p>	
24.03.2024	<p><u>Теория.</u> «Всё о салфетках, салфетки вчера и сегодня».</p> <p><u>Практика.</u> Жаркое с тушёнкой</p>	
31.03.2024	<p><u>Теория.</u> «Дела домашние. Разнообразие моющих средств, выбор губок для разной посуды».</p> <p><u>Практика.</u> Макароны по-флотски с тушёнкой</p>	
Апрель		
07.04.2024	<p><u>Теория.</u> «Солдатская каша – символ Победы!». История гречневой каши с тушёнкой.</p> <p><u>Практика.</u> Гречневая каша с тушёнкой.</p>	
14.04.2024	<p><u>Теория.</u> «Блюдо, покорившее все народы». История и интересные факты про плов.</p>	

	<u>Практика.</u> <i>Плов с мясом</i>	
Блюда, приготовленные в духовом шкафу		
21.04.2024	<p><u>Теория.</u> Биография духовки. От кирпичной до электрической. ТБ при работе с духовкой. «Вкусная рыба – это просто!». Как быстро и просто запечь рыбу в духовке.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Рыба с овощами, запечённая в фольге.</i></p>	
28.04.2024	<p><u>Теория.</u> «Вкусные вопросы. Рецепты недорогого романтического ужина. Украшение стола».</p> <p><u>Практика.</u> <i>Запечённая курица с картофелем в духовом шкафу под сырной корочкой.</i></p>	
Май		
12.05.2024	<p><u>Теория.</u> «Царское блюдо - омлет». История омлета от античности до наших дней. Разные рецепты приготовления омлета.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Омлет в духовом шкафу.</i></p>	
19.05.2024	<p><u>Теория.</u> Правила хорошего тона, застольный этикет, правила приёма гостей.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Приготовление картофельного пюре.</i></p>	
26.05.2024	<p><u>Теория.</u> «Невероятная история создания микроволновой печи». Что можно приготовить в микроволновке? Польза или вред? Рецепты приготовления блюд в микроволновой печи.</p> <p><u>Практика.</u> <i>Тефтели в микроволновке.</i></p>	