**Министерство труда и социальной политики Приморского края краевое государственное казенное учреждение**

**«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей г. Уссурийска»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор КГКУ «Центр содействия семейному  устройству детей-сирот и детей,  оставшихся без попечения родителей  г. Уссурийска»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Жовниренко  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. |

**Программа по кулинарии**

**«Готовим, как дома»**



Уссурийск

2024 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 отводиться 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** |
| **сентябрь** | | |
| 08.09.2024 | Вводное занятие.  *Теория.* ТБ. Правила санитарии и гигиены. Общие сведения о кухонной бытовой технике, посуде, столовых приборах.  *Практика*. Завести кулинарные индивидуальные дневники (копилка рецептов, полезных советов). Подготовка формы (фартуки, косынки). Семейное чаепитие «Разговор по душам». |  |
| **Блюда, приготовленные на сковороде.** | | |
| 15.09.2024 | *Теория.* ***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?  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  *Практика.* ***Яйца жареные.*** Различные способы приготовления жареных яиц. |  |
| 22.09.2024 | *Теория.* 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?  *Практика.* ***Картофель жареный на сковороде.*** |  |
| 29.09.2024 | *Теория.* «Котлетная история». Происхождение котлеты. Разновидности котлеты в разных кухнях мира. Рецепты приготовления котлеты из фарша. Что такое панировка? Как можно самим сделать панировку?  *Практика.* ***Котлета (полуфабрикат) жареная на сковороде.*** |  |
| **октябрь** | | |
| 06.10.2024 | *Теория.* «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.  *Практика.* ***Рыба жареная на сковороде.*** |  |
| 13.10.2024 | *Теория.* Что такое драники и как они появились? История легендарного белорусского блюда.  *Практика.* ***Картофельные оладьи (драники), жареные на сковороде.*** |  |
| 20.10.2024 | *Теория.* «Божий дар или яичница». Интересная история простого блюда. Блюдо, которое может стать завтраком, обедом или ужином. Различные рецепты приготовления яичницы с колбасой.  *Практика.* ***Яичница с колбасой.*** |  |
| 27.10.2024 | *Теория.* «История отбивных». Как появилось блюдо? Какое мясо можно использовать? Различные рецепты приготовления отбивных.  *Практика.* ***Куриная отбивная.*** |  |
| **Ноябрь** | | |
| **Отварные крупы и макаронные изделия** | | |
| 03.11.2024 | *Теория.* «Русская каша – не просто еда, а целая философия». История появления каши в русской кухне. Знаменитые каши. Полезные свойства, популярность каши.  *Практика.* ***Каша рисовая молочная с маслом.*** |  |
| 10.11.2024 | *Теория.* «Каша – здоровье наше». Гречневая каша. История появления на Руси. Полезность гречки.  *Практика.* ***Каша гречневая отварная с маслом****.* |  |
| 17.11.2024 | *Теория.* «Люблю я макароны…» - оказывается, это диетический продукт (при правильном приготовлении), интересная информация о макаронах. Знакомство детей с различными сортами макарон и способами их варки.  *Практика.* ***Макароны с маслом. Сосиска отварная.*** |  |
| 24.11.2024 | *Теория.* «Рис – золотое зерно кулинарии». Интересные факты о его использовании. Разновидности риса. Рецепты приготовления риса.  *Практика.* ***Рис отварной (гарнир).*** |  |
| **Декабрь** | | |
| 01.12.2024 | *Теория.* «Спагетти и их 500-летняя история». Кто изобрёл спагетти. Виды спагетти. Питательная ценность. Различные рецепты приготовления спагетти.  *Практика.* ***Спагетти с соусом «Болонез».*** |  |
| 08.12.2024 | *Теория.* «Молочные берега. Молочные хитрости. Чтобы молоко «не сбежало». Полезность молочных и кисло-молочных продуктов.  *Практика.* ***Каша молочная*** *(можно использовать любую крупу, которую любят дети).* |  |
| **Первые блюда: супы, борщи** | | |
| 15.12.2024 | *Теория.* Общее понятие о супах, их виды, особенности приготовления первых блюд, их классификация. Что такое бульон? Приготовление куриного бульона  *Практика.* ***Приготовление супа вермишелевого с мясом птицы.*** |  |
| 22.12.2024 | *Теория.* «Борщ – горячее сердце русской кухни». Рецепты от бабушек, разновидность борщей.  *Практика.* ***Приготовление борща на мясном бульоне.*** |  |
| **Январь** | | |
| 05.01.2025 | *Теория.* «Синдром пустого холодильника», студенческие рецепты, история «каша без топора», лёгкая постная еда – совсем не беда.  *Практика.* ***Приготовление супа с рыбными консервами (сайра, лосось).*** |  |
| 15.01.2025 | *Теория.* «Фрикаделька – блюдо с историей». Когда в России появился этот вкусный сочный шарик из фарша. Фрикаделька в кухнях мира. Различные рецепты приготовления фрикаделек.  *Практика.* ***Приготовление супа с фрикадельками.*** |  |
| **Тушёные блюда** | | |
| 19.01.2025 | *Теория.* Мясо и его разновидности. Как правильно выбрать мясо? Когда стали есть мясо? Сколько требуется мяса организму? История происхождения тушёных блюд. Что такое рагу, гуляш? Какие продукты можно приготовить в тушёном виде.  *Практика.* ***Гуляш мясной.*** |  |
| 26.01.2025 | *Теория.* «История тушёной картошки с мясом». Как блюдо стало таким популярным во всём мире. Какое мясо лучше использовать. Какие специи придают блюду неповторимый вкус.  *Практика.* ***Жаркое с мясом.*** |  |
| 02.02.2025 | *Теория.* «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.  *Практика.* ***Рыба тушёная с овощами.*** |  |
| **февраль** | | |
| 09.02.2025 | *Теория.* «Почему тушёная капуста называется солянкой»? История блюда уходит в глубину веков, когда солянка была любимым блюдом князей и богатых людей.  *Практика.* ***Капуста тушёная с мясом*** |  |
| 16.02.2025 | *Теория.* Всё о курятине: история, польза, свойства, калорийность. Вкусные рецепты.  *Практика.* ***Курица тушёная на сковороде.*** |  |
| **Приготовление полуфабрикатов (замороженных)** | | |
| 23.02.2025 | *Теория.* «Счастливый пельмень», пельменные факты, самые дорогие в мире пельмени, торт из пельменей (г. Красноярск), памятник пельменю (г. Ижевск).  *Практика.* ***Приготовление отварных пельменей ручной лепки.*** |  |
| 02.03.2025  ***Масленица*** | *Теория.* «История возникновения блинов, главная еда масленичной недели». Всё о блинах. Блины из разного теста (дрожжевое, пресное)  *Практика.* ***Блины*** разные. Жареные, запечённые, фаршированные разными начинками. |  |
| 09.03.2025 | *Теория.* «Синдром Федоры, или как ухаживать за посудой, чтобы она от вас не ушла».  *Практика.* ***Приготовление отварных вареников (полуфабрикаты) с маслом.*** |  |
| **Март** | | |
| **Блюда с тушёнкой (говядина тушёная)** | | |
| 16.03.2025 | *Теория.* «Одна банка – сотни блюд». Что же такое тушёнка? Когда в русской кухне появились консервы и почему?  *Практика.* ***Суп картофельный с крупой и тушёнкой.*** |  |
| 23.03.2025 | *Теория.* «Всё о салфетках, салфетки вчера и сегодня».  *Практика.* ***Жаркое с тушёнкой*** |  |
| 30.03.2025 | *Теория.* «Дела домашние. Разнообразие моющих средств, выбор губок для разной посуды».  *Практика.* ***Макароны по-флотски с тушёнкой*** |  |
| **Апрель** | | |
| 06.04.2025 | *Теория.* «Солдатская каша – символ Победы!». История гречневой каши с тушёнкой.  *Практика.* ***Гречневая каша с тушёнкой.*** |  |
| 13.04.2025 | *Теория.* «Блюдо, покорившее все народы». История и интересные факты про плов.  *Практика.* ***Плов с мясом*** |  |
| **Блюда, приготовленные в духовом шкафу** | | |
| 20.04.2025 | *Теория.* Биография духовки. От кирпичной до электрической. ТБ при работе с духовкой. «Вкусная рыба – это просто!». Как быстро и просто запечь рыбу в духовке.  *Практика.* ***Рыба с овощами, запечённая в фольге.*** |  |
| 27.04.2025 | *Теория.* «Вкусные вопросы. Рецепты недорогого романтического ужина. Украшение стола».  *Практика.* ***Запечённая курица с картофелем в*** ***духовом шкафу под сырной корочкой.*** |  |
| **Май** | | |
| 11.05.2025 | *Теория.* «Царское блюдо - омлет». История омлета от античности до наших дней. Разные рецепты приготовления омлета.  *Практика.* ***Омлет в духовом шкафу.*** |  |
| 18.05.2025 | *Теория.* Правила хорошего тона, застольный этикет, правила приёма гостей.  *Практика.* ***Приготовление картофельного пюре.*** |  |
| 25.05.2025 | *Теория.* «Невероятная история создания микроволновой печи». Что можно приготовить в микроволновке? Польза или вред? Рецепты приготовления блюд в микроволновой печи.  *Практика.* ***Тефтели в микроволновке.*** |  |