

**ГКУ РС (Я) «Центр содействия семейному воспитанию «Берегиня»,
Намское отделение**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ С ОСНОВАМИ
КУЛИНАРИИ «ЮНЫЙ КУЛИНАР»**



**Автор-составитель:
воспитатель ГКУ РС (Я)
«ЦССВ «Берегиня» Петрова Т.Б.**

с. Намцы 2024 год.

Пояснительная записка

В системе воспитания детей важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое 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. Дети, 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. Также навыки приобретенные в ходе освоения программы очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе профессии.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по ознакомлению детей с основами кулинарии «Юный кулинар» - определяет организацию специальных занятий по ознакомлению воспитанников с технологией приготовления элементарных блюд.

Цели программы:

- формирование у воспитанников основных навыков самостоятельной организации питания, формирование основ культуры питания;
- формирование знаний о здоровом питании;
- воспитывать развитие творческих способностей, трудолюбие и усидчивость;
- социализацию и коллективизм у воспитанников.

Задачи программы:

1. Развивать фантазию, творческий подход при оформлении разных блюд, сервировке стола.
2. Развивать ряд специальных умений и навыков: пользоваться предметами труда по назначению, бытовой техникой.
3. Познакомить детей с гигиеническими правилами и правилами безопасного пользования приборами и бытовой техникой, поведения на кухне.
4. Обучить детей способам выполнения процессов по приготовлению разных блюд.
5. Расширить спектр представлений детей о продуктах, способах их приготовления и использования в пищу.

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

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, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий,
- наглядный и раздаточный материал.
- спецодежда на каждого воспитанника.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и колпака, а также сменной обуви. Педагог должен строго следить за соблюдением воспитанниками 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, режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. Знакомя детей с помещением, его оборудованием, руководитель 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.

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;

Планируемые результаты освоения программы

При освоении программы ожидается, что воспитанники овладеют:

- Умением приготовления блюд, соблюдая все этапы осуществления трудового процесса;
- умениями соблюдать правила поведения и гигиены при приготовлении блюд, а также последовательностью выполнения трудовых операций при приготовлении разных блюд;
- будут иметь представление о приготовлении многообразия блюд;

- будут уметь пользоваться при помощи взрослого – электроприборами и другим инвентарем на кухне. Также знать правила безопасного пользования электроприборами и кухонной бытовой техникой;
- научиться взаимодействовать с коллективом в процессе совместной деятельности.
- самостоятельно готовить рабочее место;
- отбирать необходимые продукты и готовить из них элементарные блюда;
- уметь самостоятельно и при помощи взрослого составлять рецепты блюд, называть ингредиенты. Уметь сервировать блюда, соблюдать правила их подачи гостям;

Содержание программы «Юный кулинар»

Обучение направлена 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. 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.

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 нашего народа Саха

Изучение традиционной кухни народов, проживающих в Республике Саха (Якутия). Обычаи и традиции питания.

Практическая часть

Технология приготовления, ассортимент, особенности подачи национальных блюд.

Темы и формы проведения занятий

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Получение представления о предметах кухонного оборудования, их назначении. Техника безопасности и правила гигиены.	2	1	1
	Сервировка стола. Правила поведения за столом.	1	30	30
	Техника безопасности на занятиях по кулинарии.	1	30	30
2	Блюда из жидкого теста «Блины»	3	1	2
3	Блюда из пресного теста «Хворост»	2	1	1
4	Канапе	2	1	1
5	Викторина по теме фрукты «Из чего готовим сок»	25м	10м	15м
6	Бытовая техника «Умные помощники»	1	30м	30м
7	Фруктовый салат «Дары солнца»	1	30м	30м
8	Горячий бутерброд сэндвич «Аппетитный»	30	15м	15м
9	Морс "Ягодка"	1	30	30
10	Яблочный пирог	2	1	1
11	Фаршированный картофель	1	30	1,5
12	Сок "Апельсиновый"	30	10	20

13	Труд кондитера Экскурсия в кафе	2	1	1
14	Печенье "Валентинки"	2	30	1,5
15	Пирожки с начинкой	2	30	1,5
16	Печенье "Чудные фигурки"	2	1	1
17	Фотостенд "Мы ребята - поварята"	30	15	15
18	Холодные блюда и закуски	30	15	15
19	«Полезные напитки». Знакомство с блендером. Что такое коктейль? Коктейль «Витаминный»	30	15	15
20	«Вкусные салаты». Чем можно смазать салат? Сметана или майонез? Деление продуктов на части. Правила пользования ножом. Салат «Детский оливье»	30	15	15