

Частное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Разуменский дом детства»

**«Принята**  
Педагогическим советом  
ЧУ «Разуменский дом детства»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2020 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
социально-педагогической направленности  
для детей с интеллектуальными нарушениями**

***«Кулинария для начинающих»***

Возраст обучающихся по программе: 8-15.лет  
Общее количество часов: 34 часа

Воспитатель Богомазова Э.В.

Белгородская область, 2020 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа «Кулинария для начинающих» (Технология и экономичный подход в приготовлении домашних блюд) – практикум по обучению приготовлению простых блюд из доступных продуктов, рассчитан на воспитанников с интеллектуальной задержкой развития.

В программе предусмотрено 34 часов в год, 9 часов из них теоретических, 25 час – практических занятий.

В каникулярное время предусмотрено проведение познавательно-развлекательных мероприятий, экскурсий, викторин, разработка и реализация социально-значимых проектов, поисково-исследовательской работы. Участие в мероприятиях для обучающихся добровольное.

Полученные знания помогут накормить семью, принять гостей, а может быть и сделать первый шаг в выбранной специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатами труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

Данная программа служит подготовкой детей — сирот к самостоятельной жизни и, преодолению трудностей.

Сложности социальной адаптации часто ставят непреодолимые барьеры на пути психологического и физического становления личности воспитанников детских домов. В связи, с чем дети оказываются не готовыми к преодолению неблагоприятных воздействий социальной среды.

Данная программа позволяет развивать у воспитанников творческие способности проявлять индивидуальность, фантазию. Программа позволяет детям получить знания, умения, навыки по кулинарии, которые им могут быть полезны в быту.

### **Цель программы:**

Оказание социальной помощи и подготовка воспитанников Дома детства к адаптации в жизненном пространстве.

Используя технологии и экономичный подход в приготовлении домашних блюд.

### Задачи:

1. Формирование потребностей в самостоятельной деятельности.
2. Ознакомление воспитанников с общими трудовыми процессами.
3. Привитие обще трудовых навыков и умений работы с техникой (электроплиты, режущие инструменты).
4. Обучение приготовлению простейших блюд из доступных продуктов.
5. Привитие навыков экономного ведения домашнего хозяйства «Каждый кусочек - в дело!»

### Календарно-тематический план

№п/п	Номер темы в программе	Тема	Количество часов		Основное содержание	Дата проведения
			Теоретич.	Практич		
1		Анкетирование. (фронтально – обзорное).	1		Что мы знаем о кулинарии. Вопросы, ответы, анкетирование.	
2		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1		Содержание и задачи по теме: «Технология и экономичный подход в приготовлении домашних блюд. Правила техники безопасности. Безопасные приемы	

					работы с оборудованием, инструментами, горячими жидкостями.	
	3.	Приготовление бутербродов.		1	Значение хлеба в питании человека. Продукты, применяемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов: простые закрытые и открытые, сложные закрытые и открытые.	
	4	Горячие напитки	1		Виды горячих напитков: чай, какао. Приготовление компота, киселя.	
	5	Блюда из круп, макаронных изделий.	1		Виды круп и макаронных изделий. Подготовка продуктов к приготовлению блюд. Посуда для приготовления блюд.	
	5a	Приготовление:  *Рассыпчатая гречневая каша.  *Отварные макароны.		1  1	Технология приготовления крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Подготовка к варке круп и макаронных изделий. Время варки. Подача готовых блюд.	
	6	Блюда из сырых овощей и фруктов.	1		Пищевые ценности овощей и фруктов. Содержание в них витаминов. Способы хранения овощей и фруктов. Общие правила	

					механической обработки овощей.	
	6а	Приготовление:  *Салат «Витаминный»		1	Технология приготовления салатов из сырых овощей и фруктов. Украшение готовых блюд. Правила кулинарной обработки овощей фруктов. Правила измельчения, наиболее распространенные формы нарезки. Инструменты и приспособления для нарезки.	
	7	Тепловая кулинарная обработка овощей (картофель, лук, морковь, свекла)	1		Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, перепускание, бланширование, жарение, пассированные, тушение, запекание.)	
	7а	Приготовление:  *Винегрет.		1	Технология приготовления салатов и винегретов из вареных овощей. Условия варки овощей для приготовления салатов и винегретов.	
	8	Блюда из яиц.	1		Значение яиц в питании человека. Меры предосторожности при кулинарной обработке яиц. Способы определения свежести и способы хранения.	

	8а	<p>Приготовления:</p> <p>*Омет - сложный.</p> <p>*Яичница – глазунья.</p>		<p>1</p> <p>1</p>	<p>Способы варки куриных яиц (всмятку, в мешочек, вкрутую). Подача вареных и жареных яиц.</p> <p>Приготовление омлета, яичницы. Подача блюд.</p>	
	9	<p>Приготовление:</p> <p>*Сырники со сметаной.</p>		1	<p>Технология приготовления блюда. Требования к качеству готовых блюд.</p>	
	10	<p>Рыба. Технология первичной обработки рыбы.</p>		1	<p>Виды рыбы. Признаки доброкачественности рыбы и сроки хранения рыбных продуктов и консервов.</p>	
	10а	<p>Приготовление блюд из рыбы:</p> <p>*Салат рисовый с рыбой.</p>		1	<p>Технология приготовления блюда из рыбы. Гарнир к рыбным блюдам.</p>	
	11	<p>Приготовление:</p> <p>*Котлеты.</p>		1	<p>Технология приготовления блюд из мяса. Способы тепловой обработки мяса. Гарнир к мясным блюдам. Подача мясных блюд к столу.</p>	
	12	<p>Приготовление блюд из птицы.</p>			<p>Технология приготовления блюд из мяса птицы. Виды тепловой обработки, применяемые при</p>	

		*Курица с овощами – тушёная.		1	приготовлении блюд из мяса птицы. Время приготовления и способы определения готовности кулинарных блюд. Подача к столу.	
	13	Мучные изделия. Блюда из жидкого пресного теста. *Блинчики. Приготовление блюд из пресного теста. *Оладьи. Изделия из пресного теста. *Пельмени. *Вареники.	1	1  1	Виды мучных изделий. Виды теста и его технология приготовления. Виды начинок.  Рецептура теста для блинов, способы его приготовления.  Рецептура теста для приготовления оладьей. Приготовление.  Рецептура теста для приготовления пельменей и вареников. Подача готового блюда.	
	14	Званый ужин. Промежуточный экзамен. (Предварительный контроль).	1		Расчет количества и состава продуктов. Составление меню. Приглашение на званый ужин.	

				2	Приготовление знакомых блюд. Сервировка стола, оформление блюд при подаче к столу. Обсуждение. Оценка события.	
	15	Заправочные супы. Технология приготовления заправочных супов.  *Борщ.		1	Технологическая карта приготовления заправочных супов. Подготовка овощей. Правила подачи горячих блюд. Влияние соотношения компонентов на качество готовых блюд. Виды приправ, пряностей.	
	16	Заготовка продуктов:  *Соление огурцов. *Квашение капусты.		1 1	Первичная обработка овощей перед засолкой. Подготовка тары. Определение количества соли и специй. Засолка огурцов, томатов, капусты.	
	17	Сладкие заготовки: Способы приготовления. Условия и сроки хранения.  *Варенье - яблочное.		1	Рецептура и способы приготовления варенья, повидла. Способы определения готовности, условия и сроки хранения. Способы консервирования фруктов и ягод. Первичная обработка фруктов и ягод для варки, подготовка банок, крышек. Стерилизация банок и крышек.	
	18	Итоговый урок – закрепление.		1	Самостоятельная работа.	

					Зачетный урок.	
--	--	--	--	--	----------------	--

### **Перечень знаний и умений.**

#### **Воспитанники *должны знать:***

- 1.Правила санитарии, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием.
- 2.Виды и кулинарные свойства продуктов.
- 3.Основы технологии приготовления пищи.
- 4.Об основах рационального питания.
- 5.О культуре застолья, правила приема гостей, сервировка стола.
- 6.Технологию приготовления блюд.

#### **Воспитанники *должны уметь:***

- 1.Готовить блюда указанные в разделе.
- 2.Осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии.
- 3.Определять количество продуктов выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приемов обработки.
- 4.Работать с кухонным оборудованием.
- 5.Планировать работу.
- 6.Составлять меню.
- 7.Оформлять готовое блюдо.
- 8.Правильно вбирать способы обработки продуктов.
- 9.Рационально использовать знания о продуктах питания.

10.Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни.

### **Формы и периодичность контроля.**

1. Фронтально-обзорный;
2. Предварительный;
3. Персональный;
4. Тематический;
5. Обобщающий.

- Беседа (объяснительно – иллюстративный метод обучения – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний)
- Метод объяснительного чтения
- Экскурсии
- Практический метод - с целью приобретения навыков приготовления простых блюд из доступных продуктов.
- Записи рецептов
- Упражнения в применении полученных знаний - самостоятельная работа
- Экскурсии
- Выставки
- Ярмарки и др.
- Работа с дополнительной литературой
- Методы проверки знаний и умений.

