

ЧУ «Разуменский дом детства».

«Согласовано»

Руководитель МО
_____ Богомазова Э.В.

Протокол № ____
от « ____ » _____ 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____ Куценко Г.П.

« ____ » _____ 2020 г.

«Утверждаю»

Директор НОУ «Разуменский детский
дом»

_____ Негомодзянов А.Г.

Приказ № ____
от « ____ » _____ 2020 г.

«Кулинария для начинающих»

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

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.

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.	
	5а	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:			Технология приготовления салатов из сырых овощей и фруктов.	

		*Салат «Витаминный»		1	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	Приготовления: *Омет - сложный.		1	Способы варки куриных яиц (всмятку, в мешочек, вкрутую). Подача вареных и жареных яиц. Приготовление омлета, яичницы. Подача блюд.	

		*Яичница – глазунья.		1		
9	Приготовление:	*Сырники со сметаной.		1	Технология приготовления блюда. Требования к качеству готовых блюд.	
10	Рыба. Технология первичной обработки рыбы.			1	Виды рыбы. Признаки доброкачественности рыбы и сроки хранения рыбных продуктов и консервов.	
10а	Приготовление блюд из рыбы:	*Салат рисовый с рыбой.		1	Технология приготовления блюда из рыбы. Гарнир к рыбным блюдам.	
11	Приготовление:	*Котлеты.		1	Технология приготовления блюд из мяса. Способы тепловой обработки мяса. Гарнир к мясным блюдам. Подача мясных блюд к столу.	
12	Приготовление блюд из птицы.	*Курица с овощами – тушёная.		1	Технология приготовления блюд из мяса птицы. Виды тепловой обработки, применяемые при приготовлении блюд из мяса птицы. Время приготовления и способы определения готовности кулинарных блюд. Подача к столу.	

	13	<p>Мучные изделия.</p> <p>Блюда из жидкого пресного теста.</p> <p>*Блинчики.</p> <p>Приготовление блюд из пресного теста.</p> <p>*Оладьи.</p> <p>Изделия из пресного теста.</p> <p>*Пельмени.</p> <p>*Вареники.</p>	1	1	<p>Виды мучных изделий. Виды теста и его технология приготовления. Виды начинок.</p> <p>Рецептура теста для блинов, способы его приготовления.</p> <p>Рецептура теста для приготовления оладьей. Приготовление.</p> <p>Рецептура теста для приготовления пельменей и вареников. Подача готового блюда.</p>	
	14	<p>Званый ужин.</p> <p>Промежуточный экзамен. (Предварительный контроль).</p>	1	2	<p>Расчет количества и состава продуктов. Составление меню. Приглашение на званый ужин.</p> <p>Приготовление знакомых блюд. Сервировка стола, оформление блюд при подаче к столу. Обсуждение. Оценка события.</p>	

	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 выбирать 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.