**Программа занятий**

**Кулинарного клуба**

**«Кулинарное искусство»**



**Программа занятий Кулинарного клуба "Кулинарное искусство"**

Все мы знаем, что правильное питание, сбалансированный и разнообразный рацион, правильная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных норм при приготовлении пищи являются немаловажными факторами для людей всех возрастов. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более **актуальными** в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

**Цель курса**: подготовка школьников к овладению элементарными практическими навыками приготовления здоровой пищи, воспитание гражданской компетенции в области кулинарного искусства.

Программа курса «Кулинарное искусство» направлена на решение следующих **задач:**

* формирование знаний о возможностях сохранения здоровья посредством рационального питания; формирование знаний основ правильного питания как одного из направлений валеологии; формирование знаний о средствах и технологических приемах преобразования продуктов;
* формирование умений составлять и совершенствовать рецептуру блюд из продуктов различного происхождения на основе совместимости их компонентов и обеспечения кислотно-щелочного баланса пищи;
* ознакомление школьников с энергетическим потенциалом продуктов;
* расширение представления о негативных последствиях трудовой деятельности человека на окружающую среду и продукты питания;
* воспитание уважение к обычаям и традициям национальной кухни;
* формирование знаний и умений по соблюдению норм санитарии и гигиены, безопасного труда при приготовлении пищи;
* формирование готовности учащихся к обоснованному выбору профессии;
* ознакомление с профессиями: повар, официант, кондитер, экономист;
* развитие познавательных интересов, способностей к самостоятельному поиску и использованию информации для решения практических задач; анализа трудового процесса, навыков делового сотрудничества в процессе коллективной деятельности;
* воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда;
* получение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной деятельности при приготовлении блюд национальной кухни.

Использование личностно-ориентированного подхода в процессе обучения предполагает методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действия обеспечивать и поддерживать процессы самопроявления, саморазвития и самореализации личности ребёнка, развитие его неповторимой индивидуальности.

Данный курс направлен на освоение ряда ключевых компетенций “надпрофессионального” характера, т.е. таких компетенций, которые необходимы практически в любой деятельности (даже необязательно профессиональной). К такого рода компетенций относятся способность к коммуникациям, умение решать проблемы, работать в команде, иметь хороший вкус к выбору блюд, сервировки стола.

Изучение основ данной профессии позволяет развить творческую натуру и эстетический вкус, а также учит общению с людьми (проявлять такт, выдержку, хладнокровие, быть доброжелательным и радушным). Знание и умение, полученные в ходе изучения курса “Кулинарное искусство” помогут учащимся ориентироваться в огромном количестве имеющихся сейчас в продаже продуктов, выбрать свой стиль и приобрести опыт приготовления здоровой пищи.

Самое значительное место в программе уделено изучению национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, а также вопросам физиологии питания, сущности диетического питания, ознакомлению с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчетами и др.

Освоение кулинарного дела невозможно без знаний и умений, приобретённых при изучении дисциплин школьной программы. Прослеживаются следующие межпредметные связи: с биологией (физиология и строение органов человека), с химией, с физикой (физическое стимулирование и процессы, происходящие в организме), с историей (традиционные блюда России и других стран), информатикой (создание презентаций, работа с электронной кулинарной энциклопедией, оформление портфолио).

Практическая деятельность учащихся 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, красиво оформлять готовые блюда. Школьники выполняют учебные проекты, как правило, связанные с поиском рецептур блюд и приготовлениемздоровой пищи.

В содержательном плане курс построен по принципу “от общего к частному”, что находит подтверждение в тематическом плане.

Поурочная разбивка программы выполнена таким образом, чтобы объём вновь изучаемого материала позволял проводить проверку знаний по ранее изученным темам, а также использовать собственный иллюстративный материал по теме, равно как проводить “Кулинарный поединок”, “Смак” игры для активизации усвоения новых понятий и связей между ними. При проведении занятий можно использовать новые технические возможности, в частности электронные учебные пособия. В программу заложено использование различных форм контроля за уровнем достижений учащихся: тестирование, беседа, оценка работы в малых группах, контроль выполнения реферата или проекта и его презентация, контроль анализа конкретных ситуаций. Система оценок предлагается “зачёт”, “не зачёт”.

**Прогнозируемые результаты обучения**

Учащиеся должны**знать/иметь представление**:

* физиологию пищеварения, роль химических компонентов пищи в обменных процессах и условиях качественного ее усвоения;
* виды продуктов, их питательную ценность;
* безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
* способы горячей обработки продуктов, их преимущества и недостатки;
* технологии приготовления блюд и изменения состояния продуктов в результате их кулинарной обработки;
* принципы подбора гарниров и пищевых добавок к мясным блюдам;
* условия обеспечения сбалансированного питания;
* правила культуры питания;
* основные правила приготовления пищи;
* наиболее распространенные ошибки в питании;
* принципы формирования национальной кухни;
* влияние экологии на качество продуктов;
* технологии очищения продуктов от ядохимикатов.

Учащиеся должны **уметь/иметь опыт**:

* осуществлять поиск необходимой информации;
* определять питательную ценность пищи;
* соблюдать безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
* осуществлять модернизацию рецептуры блюда;
* разрабатывать рецептуру блюда и меню трехразового питания в соответствии с нормами содержания белка, жиров и углеводов в дневном рационе питания;
* подбирать продукты для гарниров и добавок к пище животного происхождения;
* соблюдать правила здорового питания;
* находить способы устранения причин снижения качества пищи.

**Дидактическое обеспечение**

* Книги.
* Журналы.
* Иллюстрации.
* Материалы сети Интернет

**Содержание курса**

**Занятие 1**

Тема. **Вводное занятие** - **1 час.**

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

***Примерный перечень практических заданий:***

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.

***Форма проведения занятия****-* лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

**Занятия 2, 3**

Тема. **Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни - 2 ч.**

История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Снижение качества питательной ценности продуктов: использование пищевых добавок; ионизация и рафинирование продуктов питания.

***Примерный перечень практических заданий:***

1. Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства” (заполнение анкеты).
2. Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.

***Форма проведения занятия***- лекция с элементами фронтальной беседы и практикума.

**Занятия 4, 5**

Тема. **Основы рационального питания – 2 ч.**

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам):*

1. Составление схем приготовления различных блюд.
2. Составление меню на день.
3. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). *Перечень блюд:*пшенная каша с тыквой, Гурьевска каша.
4. Приготовление горячих напитков. *Перечень блюд:*зеленый чай, фруктовый чай.

**Занятие 6, 7**

Тема. **Способы обработки пищевых продуктов – 2 ч.**

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам)*:

1. Составление инструкционных карт по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд.
2. Приготовление паровых блюд.

*Перечень блюд: рыба отварная с картофелем, голубцы мясные, котлеты телячьи паровые.*

**Занятие 8, 9**

Тема. **Витамины – 2 ч.**

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

***Примерный перечень практических****заданий (практическая работа по группам)*

Приготовление салатов.

*Перечень блюд:*салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты.

**Занятия 10, 11**

Тема. **Минеральные вещества и здоровье – 2 ч.**

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

***Примерный перечень практических****заданий (практическая работа по группам)*

Приготовление витаминных блюд.

*Перечень блюд:*салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.

**Занятия 12, 13**

Тема. **Животные продукты питания – 2 ч.**

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

***Примерный перечень практических******заданий****(практическая работа по группам)*

1. Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов.
2. Приготовление мясных и рыбных блюд.

*Перечень блюд:*запеченное мясо с овощами, рыбная запеканка.

**Занятия 14, 15**

Тема. **Растительные продукты питания – 2 ч**

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Грибы съедобные, способы их обработки и применение в кулинарии. Отравления ядовитыми грибами, оказание первой помощи.

***Примерный перечень практических****заданий (практическая работа по группам)*

Приготовление блюд из пищевых растений.

*Перечень блюд:*картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре из фасоли.

**Занятия 16, 17**

Тема. **Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом – 2 ч.**

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам)*

1. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
2. Сервировка праздничного стола.
3. Приготовление праздничного блюда.

*Перечень блюд:*салат из чернослива с орехами и чесноком.

**Занятия 18, 19**

Тема. **Наука о питании – 2 ч.**

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения, теорий питания А.М. Уголева, Г. Шелтона, диеты Г.С. Шаталовой, П. Брэгга и др. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

***Примерный перечень практических заданий:***

Построение индивидуального рациона.

**Занятие 20**

Тема.**Экология и** **качество продуктов - 2ч.**

Экологические проблемы природы, общества, человека. Негативные последствия использования технологий на качество продуктов, их влияние на здоровье человека.

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам):*

1. Анализ возможных путей экологического загрязнения продуктов питания.
2. Составление звездочки факторов, влияющих на экологическое состояние овощей. Экологически чистая пища.
3. Игра “Смак”

**Занятие 23-33**

Тема. **Элементы правильного питания в национальной кухни разных народов - 11 ч.**

Продукты растительного происхождения в кухне народов своего региона. Разновидность холодных и горячих блюд в национальной кухне. Принципы подбора компонентов блюд и способов их приготовления. Заимствование блюд одним народом у другого как результат взаимного культурного общения. Блюда русской, украинской, грузинской и другой кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд.

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам):*

1. Выбрать национальное блюдо горячего приготовления. Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.
2. Приготовить выбранные блюда. Продегустировать и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

**Занятие 34, 35**

Тема. **Итоговое занятие по предмету по выбору “Кулинарное искусство”. Национальная кухня. Кулинарный поединок- 2 часа**

Урок-зачёт (защита творческих проектов).

***Примерный перечень практических заданий****(практическая работа по группам):*

1. По предложенному перечню продуктов составить меню из трех блюд одной из национальной кухни.
2. Проверить его на соответствие требованиям сбалансированного питания. При обнаружении несоответствия внести коррективы.
3. Приготовить выбранные блюда. Продегустировать и сделать выводы о вкусовых, питательных ценностях блюд.

**Список литературы для учителя**

1. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
2. Европейская кухня – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1998 (Серия “Лакомка”).
3. Кардашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С.262-304.
4. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
5. Конышев В А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
6. Королева КМ., Королев A.M. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФиС, 1990. - С.174-226.
8. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
9. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.

**Список литературы для учителя (дополнительный)**

1. Мартынов СМ. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье. — М.: Просвещение, 1993.
2. Покровский А.А., “Книга о вкусной и здоровой пище” - Москва: ВО “АГРОПРОМИЗДАТ”, 1988.
3. Диск Кирилла и Мифодия “Кулинария”
4. Диск “Технология” Электронная кулинария энциклопедия.

**Список литературы для учащихся**

1. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
2. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.