

Кемеровская область – Кузбасс
Новокузнецкий городской округ
Комитет социальной защиты
администрации города Новокузнецка
Муниципальное казенное учреждение
Центр социальной помощи семье и детям
Сеченова ул, д. 6Б, Новокузнецк, тел.8(3843) 70-06-50, 77-21-40



Утверждено на МО Центра
протокол № 3
от 04.04.2023г.

КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
дополнительной развивающей направленности
«Вкусняшка»

Уровень программы: Базовый

Тип программы: модифицированный

Срок реализации: 1 месяц

Возраст: дети 7-14 лет

Составители:
Третьякова
Ирина Николаевна,
методист
Андреянова Ольга
Алексеевна,
инструктор по труду

г. Новокузнецк, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика программы	5
Учебно-тематический план занятий.....	9
Список использованных источников	10
Приложение	11

Пояснительная записка

Краткосрочная программа дополнительной развивающей направленности «Вкусняшка» относится к базовому уровню. По функциональному предназначению программа направлена на формирование у воспитанников отделения дневного пребывания несовершеннолетних знаний по вопросам правильного питания и рационального подбора продуктов; элементарных умений и навыков при приготовлении блюд и утилизации отходов.

Воспитанники отделения дневного пребывания несовершеннолетних – это дети из семей, находящихся в социально опасном положении или в трудной жизненной ситуации. Поэтому занятия кружка по кулинарии направлены на то, чтобы помочь в подготовке детей к преодолению трудностей социализации.

Актуальность программы состоит в том, что обучение детей и подростков по данной программе направлено как на формирование элементарных умений и навыков при приготовлении блюд, так и на самоопределение и профессиональную ориентацию, являющимися важными этапами на пути социализации личности.

Практическая значимость программы заключается в привитии навыков самообслуживания, в частности – в формировании знаний, умений и навыков приготовления различных блюд.

Поскольку труд является одним из основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка, цель занятий по программе направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении.

Цель программы: обучить воспитанников отделения дневного пребывания несовершеннолетних приготовлению здоровой питательной

пищи из доступных продуктов; дать детям и подросткам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

обучающие:

– познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

– обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;

– приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

развивающие:

– пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;

– развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

– развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

воспитательные:

– воспитать трудолюбие, аккуратность, бережливость, целеустремленность, предприимчивость, ответственность за результаты своей деятельности;

– привить навыки работы в группе;

– формировать уважение к традициям национальной кухни различных народов.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии и с основами рационального питания. Воспитанники получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

Общая характеристика программы

Программа рассчитана на 12 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических и практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практическую работу. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 учебных часа в одном занятии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на воспитанников с 7 до 14 лет. 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 по программе позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

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 практические занятия по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

Срок реализации программы – 1 месяц.

Тематический план программы предусматривает сезонность работы реабилитационных групп отделения дневного пребывания несовершеннолетних.

Методическое обеспечение программы

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Объяснительно-иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение:

- книги о вкусной и здоровой пище;
- журналы по кулинарии
- интернет-ресурсы.

Отличительной особенностью программы является то, что процесс приготовления любого блюда начинается с вопроса происхождения и принадлежности к национальной кухне. Вся деятельность сопровождается полезными советами о свойствах продуктов и их особенностях, а также по оформлению блюда.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого и горячего водоснабжения, водостоками и средствами пожаротушения. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии необходимо иметь оборудование: плиту электрическую с

жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник для кипячения воды; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд.

Должны уметь:

- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пищи, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. На занятии должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным

образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

Формы и методы обучения и воспитания - беседы, практические занятия по приготовлению блюд, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Основная форма проведения занятий – практическая работа.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	1	1	-
	Разновидности бутербродов. Приготовление горячих бутербродов	1	-	1
2	История кулинарии. Основы рационального питания. Что такое меню. Составление меню.	1	1	-
	Приготовление капкейков	1	-	1
3	История чаепития. Способы обработки пищевых продуктов. Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок. Сервировка стола к чаепитию	1	1	-
	Приготовление блинов/Шарлотка	1	-	1
4	Кухни народов мира	1	1	-
	Пельмени	1	-	1
5	Правила питания. Первые и вторые блюда	1	1	-
	Борщ/Овощной суп. Плов/Рис с овощами	1	-	1
6	Итоговое занятие. Подведение итогов работы кружка	1	1	-
	Приготовление пиццы	1	-	1
	Итого:	12	6	6

Список использованных источников

1. Большая кулинарная книга юных шефов. Аванта, 2020 г.
2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
3. Дронова Екатерина. Мам, дай фартук! и карандаш. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020 г.
4. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Риноклассик, 2012
5. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Риноклассик, 2001.
6. Зубкова Наталья: Вкусная наука. Опыты и эксперименты на кухне для детей от 5 до 9 лет. Речь, 2013 г.
7. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.
9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.
10. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004
11. Обсуждаем проблему воспитания. /Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2003.
12. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов Клуб семейного досуга, 2008 г.
13. Ротраут Сузанна Бернер Большая кулинарная книга Городка. Рецепты на каждое время года. Самокат, 2016 г.
14. Руфанова Е. Кухни народов мира. Слог, 2011.
15. Творческий журнал «Кулинарный» (для детей от 3 до 10 лет) [Электронный ресурс] Режим доступа <https://creativebaby.ru/product/tvorcheskiy-gournal-dlya-detey-kulinarniy/?ysclid=lg5wnjsznx128710678>
16. Тэри Элеонора. Маленький шеф. Простые рецепты для всей семьи». Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2017
17. Учусь готовить. Книга для мальчиков /Под ред. Арцибасова Н. изд-во «Эксмо», 2011
18. Чадеева Ирина. Пироговедение для детей, ХлебСоль, 2021 г.

**Учебно-тематический план для работы с детьми
в зимний реабилитационный период**

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
Сентябрь/Февраль				
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	1	1	-
	Разновидности бутербродов. Приготовление горячих бутербродов	1	-	1
2	История кулинарии. Основы рационального питания. Что такое меню. Составление меню.	1	1	-
	Приготовление капкейков	1	-	1
3	История чаепития. Способы обработки пищевых продуктов. Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок. Сервировка стола к чаепитию	1	1	-
	Приготовление блинов/Шарлотка	1	-	1
4	Кухни народов мира. Россия	1	1	-
	Пельмени	1	-	1
5	Правила питания. Первые и вторые блюда	1	1	-
	Борщ/Овощной суп. Плов/Рис с овощами	1	-	1
6	Кухни народов мира.	1	1	-
	Приготовление пиццы	1	-	1
	Итого:	12	6	6

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
Октябрь/Март				
1	Витамины. Овощные салаты.	2		
	Виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей		1	
	Салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре			1
2	Основы рационального питания.	2		
	Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.		1	
	Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.			1
3	Способы обработки пищевых продуктов	2		
	Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.		1	
	Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: - суфле морковно-яблочное/яичный омлет.			1
4	Растительные продукты питания	2		
	Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.		1	
	Приготовление блюд из пищевых растений: картофельные оладьи, капустные котлеты.			1
5	Секреты вкусной выпечки	2		
	Историческая справка. Особенности приготовления теста		1	
	приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек			1
6	Экскурсия на предприятие по производству хлебобулочных изделий	2	2	
	Итого:	12	7	5

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
Ноябрь /Апрель				
1	Молоко и молочные продукты.	2		
	Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.		1	
	Приготовление молочной лапши.			1
2	Блюда из яиц	2		
	Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.		1	
	Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.			1
3	Что такое меню? Первые блюда.	2		
	Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп		1	
	Приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.			1
4	Вторые блюда	2		
	Виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека		1	
	Приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.			1
5	Третьи блюда.	2		
	Знакомство с видами третьих блюд: пирожным, муссом, желе, мороженым.		1	
	Приготовление кондитерских колбасок			1
6	Итоговое занятие	2		
	Закрепление пройденного, оформление рецептов		1	
	Заключительное чаепитие.			1
	Итого:	12	6	6