

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
«Нагорновский дом социального обслуживания»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУКО «Нагорновский ДСО»

Сафонова Ю.В.

Приказ № 196 от «04»

08

2023

**Рабочая программа кружка  
по кулинарии  
«Готовим вкусно, аппетитно и по-домашнему»**

Специалист по реабилитации  
инвалидов  
Лифанова И.В.

г. Киров, 2023 год

## **Пояснительная записка**

Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения по программе «Готовим вкусно, аппетитно и по-домашнему», получателей социальных услуг, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь. Получатели социальных услуг испытывают большие трудности в самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь они соблюдают режим учреждения социального обслуживания. Учитывая особый образ жизни такого учреждения, которое культивирует в подопечных такие качества как беспомощность, приспособленчество, возникает необходимость в подготовке получателей социальных услуг к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний, умений и навыков.

Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить получателей социальных услуг к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в учреждении социального обслуживания будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у получателей социальных услуг чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Кулинария – искусство приготовления пищи. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Умение хорошо, т.е. правильно, вкусно и быстро, готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни.

Программа курса включает материал, который вызывает познавательный интерес получателей социальных услуг к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд, умению красиво подать блюдо, правилам сервировки, умению пользоваться всевозможными приборами и посудой.

На занятиях по кулинарии получатели социальных услуг научатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию.

**Актуальность программы** «Готовим вкусно, аппетитно и по-домашнему» в том, что обучение получателей социальных услуг направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

**Цель программы** — формирование знаний и умений получателей социальных услуг, способствующих социальной адаптации, подготовка к самостоятельной жизни в плане организации питания, формирование интереса и практического применения знаний и умений в области кулинарии.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

**Обучающие:**

- познакомить получателей социальных услуг с историей кулинарии, способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностю 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 получателей социальных услуг;

- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого получателя социальных услуг;

- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

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

**Целевая группа:** получатели социальных услуг ГБУКО «Нагорновский дом социального обслуживания» Кировский филиал.

#### **Общая характеристика**

Программа рассчитана на 31 час. Практическая деятельность 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, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётом.

**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 практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

**Срок реализации программы** – постоянно (2 раза в месяц).

#### **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**предполагает:**

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- составлять разнообразное меню;
- самостоятельно готовить различные блюда;
- улучшение показателей адаптации в обществе;
- подготовленность к преодолению трудностей социализации.

#### **По завершении обучения 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;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды закусок, первых и вторых блюд, салатов, десертов.

**Учебно-тематический план  
на 2023 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Количество часов всего</b>
1.	<b>Теория:</b> 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.	2	-	2
2.	<b>Теория:</b> История возникновения кулинарии. В гостях у этикета. Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. <b>Практическое занятие:</b> сервировка стола, приготовление закусок из лаваша.	1	1	2
3.	<b>Теория:</b> Правила хранения продуктов, сроки годности. Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. <b>Практическое занятие:</b> приготовление молочно-фруктового коктейля и творожного сырка.	1	2	3
4.	<b>Теория:</b> Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Разновидность яиц и разнообразие блюд из яиц, значение яиц в тесте и в кремах. <b>Практическое занятие:</b> приготовление салата «Оливье».	2	1	3
5.	<b>Теория:</b> Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп на примере – борща. Взвешивание продуктов. Соотношение массы и объема продуктов, правила пользования мерной таблицы сухих продуктов. <b>Практическое занятие:</b> приготовление холодного борща.	1	1	2
6.	<b>Теория:</b> Сахар и соль, потребность в них	2	2	4

	организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок, консервация на зиму. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. <b>Практическое занятие:</b> заготовка продуктов впрок: квашение капусты, консервирование компота из яблок.			
7.	<b>Теория:</b> Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. <b>Практическое занятие:</b> приготовление винегрета, салата из моркови и свеклы, сока из овощей.	1	1	2
8.	<b>Теория:</b> Виды мясных продуктов, виды мяса, технологии хранения и приготовления мясных продуктов. Заморозка и консервирование мяса в прок (тушенка из курицы, свинины, говядины). Технология приготовления холодца. <b>Практическое занятие:</b> приготовление котлет.	2	1	3
9.	<b>Теория:</b> История появления чая, сорта, состав, польза. Травяные чаи. Лекарственные травы, разнообразие, польза, технологии сбора, сушки, хранения. <b>Практическое занятие:</b> приготовление цветочного чая.	1	1	2
10.	<b>Теория:</b> Разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. <b>Практическое занятие:</b> приготовление дрожжевого теста и изделий из него (пицца, булочки).	1	2	3
11.	<b>Теория:</b> Почему люди любят сладкое. Роль кондитерских изделий в жизни человека. Разнообразие и технологии приготовления конфет. <b>Практическое занятие:</b> приготовление диетических конфет из сухофруктов.	1	1	2
7.	<b>Теория:</b> Закрепление пройденного, оформление рецептов. <b>Практика:</b> заключительное чаепитие.	1	2	3

	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>31</b>