

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Нагорновский дом социального обслуживания»

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория Нагорное,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456) 7-20-80



Согласовано
Директор ГБУКО «Нагорновский ДСО»
Сафронова Ю.В.

20 06 г.

Социальная программа «Азбука здорового питания»

Разработана:
инструктор по трудовой терапии
Паладий В.А.

Актуальность программы:

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. В настоящее время всё больше людей следует основам здорового образа жизни. Наблюдается положительная тенденция: люди чаще интересуются правильным питанием, обращают внимание на состав, натуральность и качество продуктов. Все мы знаем, что правильное питание – гарантия энергии, отличного самочувствия и хорошего настроения.

В связи с этим возникла необходимость в создании программы по формированию культуры здорового питания в учреждении социального обслуживания. Социальная программа обеспечивает дополнительные знания и навыки, позволяющие подопечным внимательнее относиться к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять прием пищи.

Социальная программа «Азбука здорового питания» участие, в которой предусматривает обучение подопечных, с частично сохраненными бытовыми навыками, готовить полезные и сбалансированные блюда, напитки, выпечку с использованием полезных продуктов, знакомиться с правилами техники безопасности, устраивать выставки, мастер – классы, тематические кулинарные мероприятия, дегустации приготовленных блюд для других участников реабилитационного процесса.

Дополнительные обучающие занятия по кулинарии по приготовлению здоровой пищи, должны расширить и углубить знания и навыки по формированию культуры здорового питания, способствовать бытовой адаптации получателей социальных услуг.

Каждое занятие по программе замкнутый цикл, который начинается со знакомством с каким-либо продуктом, продолжается в виде практической работы и заканчивается дегустацией приготовленного блюда. Таким образом, участники программы получают рекомендации по рациональному питанию и полное представление о той или иной полезной пище.

Цель программы: создать необходимые условия для формирования и сохранения навыков, приобретения опыта ответственного отношения к здоровому образу жизни у подопечных, подготовить к овладению элементарными практическими навыками приготовления здоровой пищи.

Участники программы: получатели социальных услуг, проживающие в ГБУКО «Нагорновский ДСО», имеющие элементарные навыки ведения самостоятельного хозяйства, а также маломобильные граждане (отделение Милосердие 1 и 2), которые принимают участие в дегустации, активном участии и наблюдении за процессом приготовления блюд.

Количество участников: от 5-10 человек

Срок реализации программы: ежегодно (тема приготовления блюд ежегодно обновляется). Занятия по кулинарии целесообразно проводить группами от 5-10 человек. Это позволит каждому подопечному, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами приготовления пищи, научиться составлять меню, рассчитывать количество продуктов, пользоваться бытовыми кухонными приборами, сервировать стол, освоить правила и культуру поведения за столом и т.д.

Задачи программы:

- ознакомить участников программы с основными понятиями о рациональном питании, его роли в сохранении и укреплении здоровья человека;
- сформировать желание соблюдать правила культурного питания;
- закрепить доступные практические трудовые умения и навыки, научить применять их в быту;
- привить навыки работы в коллективе.
- пробуждать интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Принципами построения программы являются:

- непрерывность;
- целенаправленность;
- систематичность и последовательность;
- доступность.

Форма проведения: групповые занятия. Практические и теоретические занятия.

Периодичность проведения: программа реализуется, согласно тематического плана 1 раз в месяц.

Место проведения: кабинет социально-бытовой ориентации, оборудованного бытовой техникой, с использованием специального инвентаря для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Теоретическая часть включает в себя сведения о полезных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, специальные сведения о культуре потребления пищи. Занятия по технике безопасности.

Практическая часть предполагает практикумы по приготовлению несложных блюд из полезных продуктов, дегустацию, формированию навыков сервировки стола, уборки рабочего места, обучение пользованию кухонной бытовой техникой, с целью создания целостной системы обучения основам привлечения к соблюдению правил здорового питания и для подготовки к дальнейшей самостоятельной жизни инвалидов.

Этапы реализации программы:

1. Диагностический этап.

Выявляет ценностные ориентации, интересы, потребности подопечных, знания и умения, полученные ранее.

2. Стартово-мотивационный этап.

Предполагает пробное включение подопечных в данную деятельность с обязательным выполнением условий добровольности. Комплектованию группы предшествует индивидуальная беседа с подопечным.

Ожидаемые результаты:

- Умение составлять ежедневный рацион с учётом знаний об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма.

- Сформировать навыки определения размера порций овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна.
- Освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания.
- Приобретение и совершенствование навыков самообслуживания, включая безопасное приготовление, обработку и хранение еды.
- **Повышение приоритета здорового питания** в системе ценностей участников программы.
- Понимание и использование ярлыков на продуктах, критическая оценка информации о питании.
- Знание правил гигиены питания, основ сервировки стола.

Ожидаемые результаты освоения программы отражают совокупную характеристику готовности подопечных к самостоятельной жизни и социальной адаптации в обществе, улучшения коммуникативных навыков.

Содержание программы:

Месяц	Наименование темы	Форма занятия	Содержание
Январь	Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.
	Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.
	Цикл: Закуски Тема: Брускетты из ржаного хлеба с вареной грудкой и огурцом.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды закусок, приёмы оформления блюд. Практика: изготовление открытых, закрытых бутербродов. Сервировка стола к чаю.
Февраль	Цикл: Выпечка. Тема: «Овсяные блины»	Практическое занятие Инструктаж. Беседа.	Теория: Инструктаж по работе с горячими поверхностями. Соблюдения техники безопасности. Беседа «Традиции Масленицы» Практика: Обучение отбора продуктов и количество каждого ингредиента, замешивание теста, выпечка блинов.

	Кухонная бытовая техника	Инструктаж, показ	Теория: Миксер. Для приготовления каких блюд используют миксер. Как им пользоваться. Практика: взбить тесто для блинов.
Март	Цикл: Витамины. Овощные салаты. Тема: Салат витаминный. (свекла, яблоко, капуста)	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: приготовление салата "Витаминный".
	Кухонный инвентарь.	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: овощечистка, терка-правила использования, назначение. Практика: чистка и терка овощей
Апрель	Цикл: Секреты вкусной выпечки. Тема: Православные традиции «Куличи бездрожжевые»	Инструктаж. Беседа. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка «Символы Пасхи». Особенности приготовления теста для куличей. Практика: приготовление бездрожжевого теста для куличей.
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж. Практическая часть.	Теория: Духовой шкаф. Его назначение. Польза приготовления блюд в печи. Правила использования. Техника безопасности. Практика: выбор программы, температуры запекания блюда.

Май	Цикл: Блюда из яиц. Тема: Омлет с зеленым луком.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: омлет с зеленым луком.
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж. Практическое занятие	Теория: Что такое мультиварка?. Польза приготовления блюд в мультиварке. Практика: использование мультиварки для приготовления омлета (выбор программы, запуск, установка таймера).
Июнь	Цикл: Блюда из мяса или рыбы. Тема: Мясо курицы запеченное в духовке с овощами. Тема: Рыба запеченная в фольге.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Польза мясных блюд для организма и энергии. Практика: приготовление куриного мяса. Теория: Разнообразие рыбных блюд. Польза рыбных блюд для организма и энергии. Практика: приготовление рыбы разными способами.
	Кухонная бытовая техника	Практическое занятие. Инструктаж	Теория: Духовой шкаф. Его назначение. Польза приготовления блюд в печи. Правила использования. Техника безопасности. Практика: выбор программы, температуры запекания блюда.
Июль	Цикл: Молоко и молочные продукты. Тема: «Молочный суп с лапшой»	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж. Практическое занятие	Теория: Простота в использовании мультиварки для приготовления молочных блюд. Способ сохранения витаминов в блюдах, после приготовления. Практика: использование мультиварки для приготовления молочного супа

			(выбор программы, запуск, установка таймера).
Август	Цикл: Растительные продукты питания. Тема: Картошка «По-деревенски» запеченная в духовке	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Польза картофеля в рационе питания. Практика: Приготовление блюд из картофеля: запекание картофеля в духовке.
	Кухонный инвентарь.	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: овощечистка, терка-правила использования, назначение. Практика: чистка и терка овощей, уход за инвентарем.
Сентябрь	Цикл: Заготовка продуктов в прок. Тема: «Квашеная капуста»	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы засолки капусты. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Польза и витамины в квашенной капусте. Практика: заготовка продуктов впрок: закваска капусты.
	Кухонная бытовая техника	Практическое занятие. Инструктаж.	Теория: Кухонный комбайн. Правила использования различных насадок (насадка терка). Для приготовления каких блюд применяется. Практическая часть: шинковка капусты на электротерке.
Октябрь	Цикл: Первые блюда. Тема: Суп с фрикадельками и рисом.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп, подбор продуктов. Практика: приготовление первого блюда.
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж. Практическое	Теория: Польза приготовления супов в мультиварке.

	техника	занятие	Практика: использование мультиварки для приготовления супов (выбор программы, запуск, установка таймера).
Ноябрь	Цикл: Вторые блюда Тема: Плов	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека, их витаминная польза. Практика: приготовление риса
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж. Практическое занятие	Теория: Выбор режима приготовления, для разных блюд, установка таймера. Практика: использование мультиварки для приготовления плова (выбор программы, запуск, установка таймера).
Декабрь	Цикл: Третьи блюда. (диетические десерты) Тема: Творожное суфле с манкой.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, желе. Полезные десерты, принципы их приготовления. Практика: приготовление суфле из полезных продуктов.
	Кухонная бытовая техника	Инструктаж, показ	Теория: Миксер. Для приготовления каких блюд используют миксер. Как им пользоваться. Практика: взбить продукты до образования суфле миксером (выбор режима).