

Министерство социального развития Ульяновской области
Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания
Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями
«Остров детства»

Утверждаю:

Директор ОГКУСО РЦ

«Остров детства»

Е.А. Чернышова

« 03 » 2024 г.



Утверждаю:

Программа социально-реабилитационной направленности
реабилитационного курса

«Волшебная кухня»

Возраст детей: 8-15 лет
Срок реализации: 18 дней

Составитель:

Харламова Антонина Анатольевна,
воспитатель

2024 г.

р.п. Базарный Сызган

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность адаптированной дополнительной программы.

Социально-реабилитационная программа реабилитационного курса «Волшебная кухня» включает в себя обучение навыкам приготовления пищи наиболее простыми способами - варкой и жарением, а также ознакомление с основами физиологии питания, технологией приготовления различных блюд из овощей, рыбы, мяса, молока и других продуктов, с правилами сервировки стола, с приготовлением пищи. Кроме того, способствует формированию у получателей социальных услуг знаний и умений для самостоятельной жизни в социуме.

Реабилитационный курс «Волшебная кухня» проводится для девочек и мальчиков. Дети младшего возраста готовят более простые блюда и изделия из теста, а ребята старшего возраста готовят и оформляют более сложные блюда. Занятия проводятся в специальном оборудованном кабинете – тренировочной кухне (комнате социально-трудовой ориентировки).

Срок реализации программы - 18 дней. Занятия проводятся в форме индивидуально-групповой работы 4 раза в неделю.

Продолжительность занятий от 15 - 40 минут в зависимости от состояния детей и сложности приготовления блюда.

На занятиях реабилитационного курса «Волшебная кухня» обязательно соблюдение санитарно-гигиенических требований: наличие специальной санитарной одежды, содержание рук в чистоте с коротко остриженными ногтями. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Программа социально-реабилитационной направленности реабилитационного курса «Волшебная кухня» составлена на основе:

Технологии: 5-11кл.: программы общеобразовательных учреждений, 2010.

Программы общеобразовательных учреждений. Основы кулинарии. В.И. Ермакова, 2007.

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Культура быта. 1986.

1.2. Новизна, актуальность, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы.

Питание является одним из важнейших условий существования человека - одной из проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях. На занятиях реабилитационного курса «Волшебная кухня» ребята изучают свойства продуктов и способы их обработки в домашних условиях; знакомятся с нагревательными приборами, инструментами и приспособлениями для механической и тепловой обработки продуктов.

Дети учатся выбирать пищевые продукты необходимые для удовлетворения потребностей организма в белках, витаминах, углеводах; определять доброкачественность пищевых продуктов по внешним признакам; составлять

меню; выполнять механическую и тепловую обработку пищевых продуктов; соблюдать правила хранения пищевых продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд. Также осваивают санитарно-гигиенические требования и условия безопасности труда при обработке пищевых продуктов.

Актуальность программы заключается в том, что, освоив простейшие навыки кулинарного искусства, ребята в дальнейшей жизни смогут самостоятельно приготовить различные блюда для себя и своих близких.

Коллективная форма взаимодействия ребят из разных групп, в процессе занятия способствует их сплочению, что является **отличительной особенностью данной программы**.

На занятиях реабилитационного курса «Волшебная кухня» ребята учатся самостоятельно создавать блюда различной степени сложности, что подготавливает их к самостоятельной жизни в условиях рыночной экономики — это является социализирующей и адаптирующей **целесообразностью** программы.

1.3. Цель и задачи программы социально-реабилитационной направленности.

Цель программы: формирование умений и навыков по приготовлению пищи, необходимых для дальнейшей социализации; профессиональной направленности.

Задачи программы:

- обучение детей правилам санитарии и гигиены, правилам сервировки стола;
- обучение последовательному выполнению технологического процесса при приготовлении пищи;
- формирование навыков работы с кухонными инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- приобретение навыков приготовления блюд для себя и своей семьи.
- формирование позитивной установки на семейную жизнь.

Для реализации социально-реабилитационной программы "Волшебная кухня" в учреждении на средства Гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации было приобретено оборудование, создана и оснащена оборудованием комната социально-бытового обслуживания - модуль "Кухня". В неё входит необходимое для занятий оборудование:

- кухонная мебель,
- холодильник,
- электроплита,
- посудомоечная машина,
- стиральная машина,
- микроволновая печь,
- кухонный комбайн,
- электрический чайник,
- мультиварка,
- кухонная посуда,
- мягкая мебель,
- шкафы

1.4. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Программа реализуется с детьми и подростками, имеющими ограниченные возможности, в возрасте от 8 до 15 лет:

- детей с инвалидностью;
- детей с ограниченными возможностями здоровья (имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии);
- детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- детей проживающих в малоимущих семьях;
- детей с отклонениями в поведении, находящихся в трудной жизненной ситуации;

1.5. Этапы реализации программы социально-реабилитационной направленности реабилитационного курса «Волшебная кухня» разделены на **3 этапа**.

1 этап: подготовительный (диагностический) знакомство с профессией кулинара, с режимом питания детей. Наличие знаний о правилах безопасности на кухне.

2 этап: основной. Формирование умений и навыков по сервировке стола, правилам этикета за столом, формирование навыков по простейшим приёмам оригами: складывание салфеток. Формирование навыков по приготовлению блюд.

3 этап: заключительный. Подведение итогов по проделанной работе.

Получатели социальных услуг делятся на возрастные группы:

1 группа: 8-10 лет

2 группа: 11-13 лет

3 группа: 14-15 лет

1 группа:

Задача: привитие навыков по приготовлению бутербродов, салатов из овощей и фруктов, салатов из отварных овощей, простейших блюд из яиц. Формирование умений и навыков по сервировке стола к завтраку. Формирование умений по приготовлению простейших кулинарных блюд из муки.

2 группа:

Задача: Формирование навыков по нарезке овощей, приготовлению блюд из корнеплодов, круп, макаронных изделий. Формирование навыков по приготовлению соусов, напитков.

3 группа: формирование умений и навыков по приготовлению холодных блюд и закусок, первых блюд, вторых блюд из рыбы, мяса, овощей, круп и макаронных изделий.

1.6. Формы и режим занятий.

Формы организации занятий:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

II. Тематическое планирование занятий с детьми 1 группы

№ п/п	Название темы занятия	Количество занятий	Примечание
1	Вводное занятие.	1	
2	Здоровое питание.	1	

3	Приготовление бутербродов.	1	
4	Первичная обработка овощей. Салаты из свежих овощей и фруктов	1	
5	Тепловая и кулинарная обработка овощей.	1	
6	Приготовление салатов из отварных овощей.	1	
7	Приготовление блюд из яиц.	1	
8	Приготовление завтраков.	1	
9	Сервировка стола.	1	
10	Простейшие кулинарные изделия из муки. Заккрытие смены. Дегустация.	1	
	Итого:	10	

Тематическое планирование занятий с детьми 2 группы

№ п/п	Название темы занятия	Количество занятий	Примечание
1	Вводное занятие.	1	
2	Сервировка стола.	1	
3	Первичная обработка овощей. Нарезка овощей.	1	
4	Блюда из корнеплодов.	1	
5	Блюда из круп и макаронных изделий.	1	
6	Приготовление соусов.	1	
7	Приготовление мучных, кондитерских кулинарных изделий.	2	
8	Приготовление напитков. Заккрытие смены. Дегустация	2	
	Итого:	10	

Тематическое планирование занятий с детьми 3 группы

№ п/п	Название темы занятия	Количество занятий	Примечание
1	Вводное занятие.	1	
2	Рыбные и мясные салаты.	1	
3	Приготовление мучных, кондитерских кулинарных изделий.	1	
4	Сервировка стола.	1	
5	Приготовление блюд из овощей.	1	
6	Приготовление салатов, закусок русской национальной кухни.	1	
7	Приготовление холодных блюд и закусок.	1	
8	Приготовление первых блюд.	1	
9	Приготовление вторых блюд.	1	
10	Приготовление напитков. Заккрытие смены. Дегустация.	1	
	Итого:	10	

Ожидаемые результаты (знать, уметь) и способы определения их

результативности.

- правила первичной обработки используемого сырья и продуктов, требования, предъявляемые к качеству полуфабрикатов из них;
- сроки и условия хранения очищенных овощей;
- свойства, виды и кулинарное использование картофеля, овощей, круп, макаронных и бобовых изделий, творога, яиц, полуфабрикатов из теста, консервов.
- признаки и органолептические методы определения доброкачественности продуктов;
- правила, приёмы и последовательность выполнения технологических операций по подготовке продуктов к тепловой обработке;
- назначение, правила использования технологического оборудования, производственного инвентаря, инструмента, измерительных приборов, посуды и правила ухода за ними.
- выполнять очистку, доочистку картофеля, плодов, овощей, фруктов, ягод до и после их мойки с помощью ножей и других приспособлений;
- перебирать овощи, картофель, ягоды, зелень, удалять дефектные экземпляры и посторонние примеси;
- нарезать хлеб, картофель, овощи, зелень;
- приготавливать блюда и кулинарные изделия, требующие простой кулинарной обработки;
- варить картофель и другие овощи, макаронные изделия;
- жарить картофель, овощи, блины, оладьи, блинчики;
- запекать овощные и крупяные изделия;
- процеживать, протирать, замешивать, измельчать, формовать, фаршировать, начинять изделия;
- приготавливать бутерброды, блюда из полуфабрикатов, консервов;
- порционировать;
- замешивать тесто дрожжевое, песочное, заварное, пресное, пресное сдобное, пресное слоёное, бисквитное;
- готовить полуфабрикаты из выше перечисленных тестов, выпекать полуфабрикаты, давать органолептическую оценку готовым кулинарным изделиям.

III. Содержание изучаемого курса 1-й этап.

1. Вводное занятие.

Знакомство с профессией кулинара. Правила по технике безопасности, санитарии и гигиены. Инструктаж по технике безопасности (ТБ).

2. Здоровое питание.

Пищевые питательные вещества. Режим питания школьника.

3. Приготовление бутербродов.

Правила санитарии и гигиены при приготовлении бутербродов. Приготовление горячих бутербродов с сыром и колбасой, канапе с помидорами и огурцом,

канапе с сыром, тартинки с глазуньей, тартинки с сыром и помидорами, бутерброд с яйцом и маслом, сэндвичи с сосисками, бутерброды фруктовые с апельсинами, яблоками, бананами.

4. Первичная обработка овощей. Салаты из свежих овощей и фруктов.

Технология обработки овощей. Практическая обработка овощей.

Организация работы холодного цеха. Кулинарная классификация овощей и фруктов. Приготовление салата витаминного, салата из помидоров с луком, салата из свежей капусты с огурцом, морковного салата с чесноком, салата из свежей капусты с морковью, салата «Изюминка», фруктового салата с йогуртом, салата из яблок и моркови, салата из яблок и капусты.

5. Тепловая и кулинарная обработка овощей.

Продолжительность и правила тепловой обработки овощей.

Отвар, припускание, бланкирование, пассирование, тушение, запекание.

6. Приготовление салатов из отварных овощей.

Технология приготовления салатов из отварных овощей.

Приготовление винегрета, салата из свеклы с чесноком, салата картофельного с луком, салата из моркови, зелёного горошка и лука, столичного салата.

7. Приготовление блюд из яиц.

Питательная ценность яиц.

Приготовление глазуньи натуральной, омлета натурального, драчены, яичницы с луком, яиц фаршированных с сыром.

8. Приготовление завтраков.

Составление меню для завтрака.

Приготовление молочного супа с вермишелью, молочного супа с рисом, молочного супа с макаронными изделиями, манной каши, «Крупеника», молочной каши «Дружба».

9. Сервировка стола.

Сервировка стола к завтраку, правила поведения за столом. Складывание салфеток простыми способами оригами. Составление меню на 4 персоны.

10. Простейшие кулинарные изделия из муки. Закрытие смены. Дегустация.

Сырьё, используемое для бездрожжевого теста. Особенности приготовления бездрожжевого теста.

Приготовление пресного, сдобного теста, песочного, бисквитного теста, заварного теста, оладий на дрожжах, оладий на соде, блинчиков, блинов, фаршированных блинов с творогом, блинчатого пирога с джемом; вареников с картофелем, вареников с творогом, вареников со свежей смородиной, ленивых вареников.

2 этап.

1. Вводное занятие.

Правила по технике безопасности, санитарии и гигиены. Знакомство с организацией пищеблока. Инструктаж по ТБ.

2. Сервировка стола.

Правила этикета за столом, этикета приёма гостей, сервировка стола к чаю, сервировка стола к праздничному чаепитию, сервировка стола к обеду, правила этикета приёма гостей. Простейшие приёмы оригами: складывание салфеток. Приём гостей, элементы этикета. Праздничная сервировка стола. Особенности

подбора подарков.

3. Первичная обработка овощей. Нарезка овощей.

Последовательность и первичная обработка овощей. Обработка картофеля, моркови, свеклы, лука, чеснока, помидор, огурцов, перца, баклажанов, кабачков, капусты белокочанной, цветной, кольраби, брокколи.

Способы нарезки овощей.

Простая нарезка овощей, фигурная нарезка овощей.

4. Блюда из корнеплодов.

Приготовление блюд из корнеплодов.

Приготовление картофеля отварного, картофеля в молоке, крокетов картофельных, картофеля фри, котлет картофельных, котлет морковных, рагу из овощей, картофельной запеканки, драников из картофеля, голубцов овощных, свеклы тушёной.

5. Блюда из круп и макаронных изделий.

Пищевая ценность круп и макаронных изделий. Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круп и макаронных изделий.

Приготовление пуховой гречневой каши, пшённой каши, макаронных изделий с овощами, макаронных изделий с сыром, лапшевника с творогом.

6. Приготовление соусов. Классификация соусов.

Приготовление мучной пассировки, коричневого бульона, соуса красного основного, соуса лукового, соуса кисло-сладкого, соуса на мясном бульоне, соуса сметанного, соуса молочного, соуса майонеза, маринада с томатом.

7. Приготовление напитков.

Приготовление безалкогольных напитков предприятиями общественного питания. Технология приготовления фруктовых и овощных соков в домашних условиях, горячих напитков, молочных напитков. Приготовление плодово-ягодных напитков, овощных соков, коктейля, прохладительных напитков, чая, какао, кофе, киселя, напитка из шиповника с мёдом, лимонного напитка.

8. Приготовление мучных, кондитерских кулинарных изделий. Заккрытие смены. Дегустация.

Сырье, используемое для бездрожжевого теста. Особенности приготовления бездрожжевого теста.

Приготовление пресного, сдобного теста, песочного, бисквитного теста, заварного теста, оладий на дрожжах, оладий на соде, блинчиков, блинов, фаршированных блинов с творогом, блинчатого пирога с джемом; вареников с картофелем, вареников с творогом, вареников со свежей смородиной, ленивых вареников.

3 этап.

1. Вводное занятие.

Правила санитарии и гигиены, правила техники безопасности. Инструктаж по ТБ.

2. Рыбные и мясные салаты.

Санитарные требования в холодном цехе. Технология подготовки овощей.

Приготовление винегрета с рыбой, сельди с картофелем, рыбы отварной с овощами. Салата с курицей, салата зимнего, салата закусочного.

3. Приготовление мучных, кондитерских кулинарных изделий. Классификация теста. Процессы, происходящие при замесе и выпечке теста. Приготовление булочки

домашней, сдобы обыкновенной, булочки ванильной, булочки «Веснушки», ватрушки с творогом, ватрушки с повидлом, пирога полуоткрытого с джемом, пампушек праздничных, хвороста, шарлотки из чёрствого хлеба, песочного пирожного «Корзиночка».

4. Сервировка стола.

Сервировка стола чайного, обеденного, праздничного.

5. Приготовление блюд из овощей.

Пищевая ценность овощей, нарезка, тепловая обработка овощей.

Приготовление салатов.

Приготовление салата картофельного с луком, салата морковного с яйцом, салата свекольного с чесноком, салата из свежей капусты с огурцом, салата из свежих помидор с огурцом.

Приготовление вторых блюд. Картофель жареный с луком, картофель отварной, рагу из овощей, зразы картофельные, голубцы овощные.

6. Приготовление салатов, закусок русской национальной кухни.

Приготовление соуса «майонез», сметанного, соуса русского. Приготовление салата из квашеной капусты с луком, салата из свеклы с чесноком, салата крестьянского, салата с яйцом и зелёным луком. Приготовление закусок: яиц с рыбными консервами, яиц фаршированных майонезом и луком.

7. Приготовление холодных блюд и закусок. Технология приготовления маринада. Приготовление маринада.

8. Приготовление первых блюд.

Классификация супов и последовательность приготовления.

Приготовление бульонов, приготовление щей из свежей капусты, супа крестьянского, супа полевого, лапши домашней, супа молочного с крупой, супа молочного с макаронными изделиями, супа молочного с лапшой домашней.

9. Приготовление вторых блюд.

Последовательность приготовления вторых блюд.

Приготовление вторых блюд из птицы.

Приготовление плова из птицы.

Приготовление вторых блюд из овощей.

Приготовление картофеля отварного, картофельного пюре, картофеля в молоке, пюре из моркови, котлет морковных, котлет свекольных, шницеля из капусты, оладий из тыквы, котлет картофельных, капусты тушёной, рагу из овощей, голубцов овощных.

10. Приготовление напитков. Заккрытие смены. Дегустация.

Технология приготовления фруктовых и овощных соков в домашних условиях, горячих напитков, молочных напитков. Приготовление плодово-ягодных напитков, овощных соков, коктейля, прохладительных напитков, чая, какао, кофе, киселя, напитка из шиповника с мёдом, лимонного напитка.

III. Список литературы.

Основная литература:

1. Анфимова Н.А. Кулинария: учеб. Для нач. проф. образования/Н.А. Анфимова, Л.Л. Татарская-М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 328с.
2. Бутейкис Н.Г. «Приготовление мучных кондитерских изделий»/Н.Г. Бутейкис, А.А. Жукова-М.: «Экономика», 1988. - 237с.
3. Мюллер М. Искусство сервировки/перевод Т. Григорьевой - М.: «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2004. - 152с.
4. Новоженков Ю.М. Кулинарная характеристика блюд: учеб. для сред. ПТУ. - М.: Высш. шк., 1987. - 256с.
5. Сеница Н.В. Технология: 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ Н.В. Сеница, П.С. Самородский -М.: Вентана-Граф, 2013 - 208с.
6. Сеница Н.В. Технология. Обслуживающий труд: 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / Н.В. Сеница, О.В. Табурчак и др. - М.: Вентана-Граф, 2013 - 176с.
7. Симоненко В.Д. Технология: 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /В.Д. Симоненко, Ю.В. Крупская и др. - М.: Вентана-Граф, 2007 - 208с.

Дополнительная литература:

1. Гилярова И. Большая поваренная книга. - М.: Эскимо, 2007. - 256с.
2. Воробьева, Л.И. Книга о вкусной и здоровой пище. - М.: «Колос», 1993. - 368с.
3. Ковалев В.М. Русская кухня: традиции и обычаи/В.М. Ковалев, Н.П. Могильный. - М.: Сов. Россия, 1992. - 256с.
4. Мархель П.С. Производство пирожных и тортов / П.С. Мархель, Ю.Л. Гопенштейн. - М.: Издательство «Пищевая промышленность», 1975. - 320с.
5. Русский дом. Совместное заказное издание. - Ташкент. ККЖИ «Правда Востока», 1993. - 240с.
6. Фролов, М.П. «Основы безопасности и жизнедеятельности» / М.П.Фролов. - ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 2000. - 173с.

Интернет-ресурсы:

1. Приготовление кулинарных блюд. [Электронный ресурс]. Форма доступа: festival.1september.ru/articles/414852/.
2. Русская кухня [Электронный ресурс]. Форма доступа: ru.wikipedia.org/wiki/.