

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Майское муниципального района Пестравский Самарской области

«Рекомендовано к утверждению»: Протокол заседания МС № <u>1</u> от 23.08.2021 г.	«Проверено» зам. директора по УВР: _____/Н.В.Радаева/ 24.08.2021 г	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ с. Майское _____ Плаксина С.Н. Приказ № <u>170/1-од</u> от 26.08.2021 г.
---	---	---

Рабочая программа
по курсу предпрофильного обучения
«Кулинарный калейдоскоп »
для 9 класса

Учитель
Алонова Тамара Ивановна

.с Майское 2021 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу предпрофильного обучения «Кулинарный калейдоскоп» для 9 классов разработана на основе Закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 09.03.2004г. № 1318 о Федеральном базисном учебном плане и примерном учебном плане для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (БУП- 2004), «Концепции профильного обучения старшей ступени общего образования», письма Министерства образования РФ от 20.08.2003 года "Рекомендации об организации предпрофильной подготовки учащихся основной школы"; учебного плана школы.

Целевое назначение программы

Данная программа подразумевает:

- знакомство учащихся со спецификой профессий кулинара-кондитера, пекаря и повара;

-формирование представлений о значении питания для здоровья человека, о культуре питания, о том, насколько важно грамотно готовить пищу;

-обеспечение творческой ситуации в приготовлении здоровой еды.

Место учебного курса «Кулинарный калейдоскоп » в учебном плане школы

Учебным планом школы на изучение курса в 9 классе предусмотрен 1 учебный час в неделю в течение одного полугодия 17 уроков в год.

Содержание программы

1. Культура кухни.

1. Введение.

Цели и задачи курса. Обсуждение плана творческих проектов: выбор темы, требования к содержанию и оформлению. Инструктаж по технике безопасности.

Содержание и задачи элективного курса “Кулинарный калейдоскоп”. Прохождение теоретического материала курса, выполнение практических и самостоятельных работ, работа над творческим проектом. Влияние правильного питания на здоровый образ жизни человека. Повторение инструкций по технике безопасности при кулинарных работах.

2. Кухня современной молодой хозяйки. Оборудование и оснащение современной кухни, или, Как и в чем правильно и вкусно готовить.

Кухня является тем особым помещением в нашей квартире, которое должно быть, прежде всего, удобным. Кухня должна быть хорошо оснащена. В ней

необходимо выделить место для: хранения продуктов, обработки продуктов (первичной и тепловой), мытья посуды, потребления приготовленной пищи.

3. Основы рационального питания):История кулинарии; профессия повара, пекаря и кулинара);Уже в четвертом-третьем тысячелетии до нашей эры выпекалось 58 сортов хлеба, готовили мясные и рыбные блюда, а чтобы подчеркнуть их вкус, использовали различные травы и пряности, из молока – различные виды сыров и брынзы, а овощи и фрукты занимали на столе почетное место.

пищевые источники витаминов и минеральных веществ; тайна “щепотки соли”, или «О приправах и пряностях при здоровом питании» ;Различные заболевания при недостатке витаминов и минеральных веществ.

Рацион питания существенно зависит от времени года.

Соль – необходимый пищевой продукт, готовая приправа.

Жиры в современном правильном питании, или «Еще раз о холестерине»;

Пищевые жиры не только являются источником энергии, но и поставляют материал для биосинтеза липидных структур, в частности мембран клеток, в организме.

организация питания в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий;

Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и четко представить себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

внешний вид, вкус и запах, упаковка пищевых продуктов; как отличить качественный продукт от некачественного;

Критерии качества продуктов: питательность, натуральность, свежесть, внешний вид, вкус и запах.

Не стыдитесь понюхать пищу, чтобы оценить ее качество

4. Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи:

украшение блюд; гармоничное сочетание цветов, форм и объемов;

Еще в Древнем Риме признавали связь между роскошно накрытым столом и аппетитом. И классические кухни Азии – китайская и японская – на протяжении столетий придавали огромное значение гарниру как украшению блюд.

Украшения из плодов цитрусовых (лимоны, апельсины, мандарины), из косточковых и семечковых фруктов (яблоко, груша, персик), из экзотических плодов (ананас, банан, киви, дыня), из корнеплодов (сельдерей, морковь, редис,

редька), из лука, тыквы и огурцов, яиц, грибов, хлеба и масла. декоративное украшение стола салфетками и цветами, подбор посуды;

Как бы красиво ни был накрыт стол, без цветов он выглядит буднично. Одним из самых эффектных украшений стола являются красиво сложенные салфетки.

сервировка праздничного стола; особенности сервировки стола к Новому году, Дню рождения, Пасхе и др.

Скатерть – не только украшение стола, но и основа сервировки. Выполняет она три функции: в первую очередь – эстетическую, ведь без скатерти стол выглядит голым и не столь нарядным. Во-вторых, скатерть приглушает стук тарелок и приборов о столешницу. В-третьих, скатерть уменьшает скольжение тарелок по столу.

. Новогодний праздник – это праздник изобилия! Поэтому устраивать надо богатый стол с разнообразными яствами.

Застолье в честь именинника – самое распространенное семейное торжество, когда в дом приглашаются гости.

правила приема гостей (с застольем, а-ля фуршет и др.)

II. Из той же мучки, да не те ручки.

1. Хлеб (белый и черный) и хлебобулочные изделия, или «О хлебе насущном»:

от муки до проросших злаков, или «О роли хлебопродуктов в правильном питании»; кулинарная азбука начинается с хлеба;

Хлеб знали уже в Древнем Египте, Иудее и Древней Греции и Риме. Рожь была известна в бронзовом и железном веке. Она представляла собой основной пищевой злак славян, кельтов и германцев. Пшеницу также выращивали еще в доисторические времена. Рис пришел из Азии, где его выращивали около 5000 лет назад.

По славянской традиции достойного гостя всегда встречали хлебом-солью. В нашей культуре с давних пор известны выражения: “Водить хлеб-соль с кем-либо”, “Перебиваться с хлеба на воду”, “Чтоб у вас хлеба не было”, “Жить на чужих хлебах”.

хлеб – основа жизни и стола; пять секретов хлебопечения; профессия хлебопека; Кулинарная азбука начинается с хлеба, так как ни одно другое кулинарное достижение не убеждает так человека в его способностях и умении готовить, не придает ему такую кулинарную уверенность и сноровку, как умение собственными руками испечь хлеб. Так было испокон веков. Но в еще большей степени это оказывается верным сегодня.

А между тем хлеб – это основа жизни и стола. Без хлеба нельзя прожить, без него любой обед не обед, любому блюду чего-то недостает.

Пять правил, пять секретов хлебопечения: дрожжи, жидкость жиры, первая операция (смесь всех компонентов) и вторая, решающая операция – приготовление теста.приготовление блюд из теста; с применением теста, как исходного материала для разнообразных мучных блюд; У хлебопека после приготовления теста работа кончается, а у повара только начинается.

Изделий из теста в рационе человека довольно много, особенно в русской кухне. Здесь и лапша, и пельмени, и вареники, и блины, оладьи, пышки, пироги, ватрушки, не говоря уже о тестяных блюдах других народов нашей страны: галушках, колдунах, лагманах, монпарах, шиме, дюшбара, хинкалах и множестве других традиционных кушаний, которые всегда были, есть и, надо полагать, никогда не исчезнут с нашего стола.

2. Технология приготовления кондитерских изделий из теста:

виды теста; разрыхлители; фарши и начинки;

Все виды теста можно разделить на две группы: тесто дрожжевое и бездрожжевое. Для дрожжевого теста разрыхлитель – дрожжи.

Химические разрыхлители – сода и углекислый аммоний, механические — раскатка и взбивание. Фарши (мясной, рыбный, капустный и др.) и начинки (творожная, яблочная и др.).

технология приготовления изделий из дрожжевого теста: пироги, расстегаи, ватрушки, блины и оладьи;

Приготовление изделий из дрожжевого теста складывается из замеса, брожения, разделки, расстойки и выпечки.

технология приготовления изделий из бездрожжевого теста; торты и пирожные из песочного и бисквитного теста; слоеного и заварного; изделия из белкового, пряничного, миндального, овсяного и другого особого вида теста.

III. Технология обработки продуктов.

Механическая кулинарная обработка продуктов (овощей и грибов, мяса и мясопродуктов, рыбы и морепродуктов, птицы и дичи).

Механическая кулинарная обработка продуктов необходима для того, чтобы подготовить их к тепловой обработке.

В результате механической кулинарной обработки сырья получают полуфабрикаты, доготовка которых связана с тепловой обработкой.

2. Тепловая кулинарная обработка:

характеристика приемов тепловой обработки;

Большинство пищевых продуктов непригодно для употребления в сыром виде и их приходится подвергать тепловой обработке: варка, жарка и т.д.

влияние тепловой обработки на качество готовой продукции.

При тепловой обработке различных продуктов очень важно соблюдать правила и температурный режим, так как при неправильном приготовлении блюд, изменяется химический состав пищи в худшую сторону, что в свою очередь может привести к нежелательным последствиям для здоровья человека.

3. Технология приготовления блюд:

технология приготовления холодных и горячих закусок (из рыбы, мяса, овощей); Все холодные блюда и закуски делятся на следующие группы: бутерброды, салаты и винегреты, блюда из овощей, блюда из рыбы, блюда из мяса.

технология приготовления блюд из мяса и мясопродуктов;

Мясо хорошо сочетается с различными пищевыми продуктами, поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд.

При изготовлении блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарку, тушение и запекание

технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов;

виды тепловой обработки рыбы – варка, припускание, тушение, жарка (в большом количестве жира, на решетке, на вертеле), запекание в жарочном шкафу.

Главное требование, которое предъявляется к любому рыбному продукту, — его свежесть. Несоблюдение этого требования может стать причиной многих заболеваний.

блюда из овощей и грибов, технология их приготовления;

Овощи варят, припускают, тушат, жарят и запекают. Многие овощи (салат, репу, бело— и краснокочанную капусту, сельдерей, морковь) используют сырыми.

Овощи варят паром и в воде. Грибы варят, тушат, запекают, жарят.

технология приготовления горячих напитков (чай, кофе, какао) и холодных (молочные коктейли, прохладительные напитки из фруктов и овощей); десерты (муссы, желе, компоты и др.). Чай – любимый напиток миллионов людей. Он обладает тонизирующими свойствами, вызывает ощущение бодрости.

Самые разнообразные прохладительные напитки готовятся из свежих ягод, овощей и фруктов.

4. Защита творческих проектов.

Тематическое планирование

№ п/п Тема Кол-во часов Контроль

1. Культура кухни. (6 часов)

1). Введение.-1ч. 2). Кухня современной молодой хозяйки.-1ч. 3). Основы рационального питания- 2ч 4). Эстетика сервировки стола и культура потребления пищи.-2ч

II. Из той же мучки, да не те ручки. (3 часа)

1. Хлеб (белый и черный) и хлебобулочные изделия- 2ч.
2. Технология приготовления кондитерских изделий из теста -1ч

III. Технология обработки продуктов. (8 часов)

1). Механическая кулинарная обработка продуктов (овощей и грибов, мяса и мясопродуктов, рыбы и морепродуктов, птицы и дичи).-3ч 2). Тепловая кулинарная обработка 2ч 3). Технология приготовления блюд -2ч

4). Защита творческих проектов.- 1ч.

Итого-17часов

Требования к результатам обучения и освоению содержания предмета

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;

влияние экологии на качество продуктов;

правила сервировки стола и этикета.

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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение