Муниципальное образовательное учреждение города Нефтеюганска

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Программа

«Физиология и культура питания»

Учебный курс предпрофильной подготовки

Для обучающихся 9 классов, 10 часов

Автор составитель:

Учитель технологии

МОУ «СОШ №1»

Фаруза Салимовна Ахмерова

Нефтеюганск

2009

Программа курса

«Физиология и культура питания».

Пояснительная записка

«Как живопись и музыка, так и кухня – искусство.

Предназначение живописи – очаровывать взор,

музыки – слух, а кулинарии – вкус».

Программа разработана на основе программы В.И. Ермаковой «Основы кулинарии» для обучающихся девятых классов. Пища является не только источником жизненной энергии, но и благодаря пище организм постоянно обновляется и сопротивляется болезням. Сложные процессы обмена веществ легко нарушить нерациональным, нерегулярным питанием. В течение обучения курса «Физиология и культура питания» обучающиеся познакомятся с искусством приготовления различных блюд, питательными веществами и их влиянием на здоровье и внешний вид человека.

ЦЕЛЬ КУРСА: способствовать формированию организации правильного питания и научить искусству кулинарии.

Задачи:

1.формирование специальных знаний в области обработки пищевых продуктов, экономики, экологии, санитарии и гигиены;

2. развитие творческих способностей, эстетического и художественного вкуса;  
3. воспитание привычки к чистоте, соблюдение санитарно-гигиенических правил;

4. воспитание культуры поведения;

5. ознакомление с содержанием и характером труда работников, занятых в пищевой промышленности.

Методы ведения занятий выбирались, исходя из их выраженной практической направленности. Перечень методов учебной работы: информирование, диагностика, групповая дискуссия с практическим отображением результатов обсуждения, беседа, практическая работа, игровые моменты. На протяжении занятия учитель занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он, то как информатор, то как эксперт.

Ожидаемым результатом проведения курса станет формулировка задачи по разработке мини-проекта рациональности питания и сервировке стола.

Программа рассчитана на десять часов учебных занятий по 2 часа в неделю;

последнее занятие (или первое) – 2 часа для проведения экскурсии в школьную столовую.

**Обучение предполагает освоение программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| ЗНАТЬ | УМЕТЬ |
| * сведения о культуре и физиологии питания, об истоках профессии, профессии кулинарного искусства; * контроль по охране труда; * сведения о современной бытовой технике, приспособлениях для механической и кулинарной обработки пищевых продуктов; * о блюдах для детского питания, основных причинах заболевания, о перечне продуктов противопоказанных при заболевании детей, о правилах гигиены и санитарии; * сведения об истории кулинарного искусства. Национальные кухни стран России, Англии, Италии, Кореи, Японии, южноамериканской и скандинавской кухни; * сведения о работниках общественного питания; * об этикете застолья, как накрыть стол по случаю приёма гостей; * цены продуктов и их калорийность; | * различать и сравнивать профессии «повар» и «кондитер»; * работать с бытовыми приборами; * выбирать продукты, составлять рацион питания ребёнка, готовить блюда на основе пшеничной и ржаной муки грубого помола; * готовить блюда из яблок;      * готовить и оформлять блюда национальной кухни;      * готовить блюда из мяса птицы, составлять технологическую последовательность приготовления блюд для мини-проекта; * оформлять стол и блюда, составлять рецептуру праздничного стола; * приготовить блюда из различных продуктов; * разрабатывать мини-проект и его защищать; * составлять и подсчитывать меню и калорийность продуктов на каждый день; |

В процессе освоения учебной программы предусмотрена система контроля и самоконтроля знаний и умений.

Программа разработана на основе индивидуального подхода и дифференцированных требований к обучающимся с использованием уровня подготовки средств, форм и методов обучения.

Тематический план учебного курса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия и практической работы. | Количество учебных часов | | | |
| Теория | Практическая работа | Проект | Всего |
| 1.Технологическая культура питания, физиология. Охрана труда. | 1 | - | - | 1 |
| 2. Пищевая ценность детского питания. | 1 |  |  | 1 |
| 3. Приготовление блюд из рациона детского питания. |  | 1 |  | 1 |
| 4. Путешествие в страну кулинарию. | 1 |  | - | 1 |
| 5. Технология приготовления блюд национальной кухни. |  | 1 |  | 1 |
| 6. Повар: мастерство и вдохновение. | 1 |  |  | 1 |
| 7. Технология приготовления блюд из птицы. |  | 1 |  | 1 |
| 8. Организация стола по случаю приёма гостей | 1 |  | - | 1 |
| 9-10. Экскурсия в школьную столовую.  Тема: пути развития пищевой отрасли.  Отчёт. |  | 2 |  | 2 |
| Итого: |  |  |  | 10часов. |

Содержание программы

Тема№1. Вводное занятие. Технологическая культура питания её компоненты. Охрана труда. Инструктаж по охране труда.

Сведения о культуре и физиологии питания. Информация об истоках профессии различных народов. Состав клеток организма. Вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода, витамины. Сведения о современной бытовой технике, приспособлениях для механической и кулинарной обработки пищевых продуктов;

Профессии кулинарного искусства – повар, кондитер, бисквитчик, пекарь, тестовод, официант, калькулятор;

Тема№2. Пищевая ценность детского питания.(1час)

Сведения о блюдах для детского питания, основных причинах заболевания, о перечне продуктов противопоказанных при заболевании детей, о правилах гигиены и санитарии;

Тема№3. Практическая работа: Приготовление блюд из рациона детского питания.

(1 час)

Выбирать продукты, составлять рацион питания ребёнка, готовить блюда на основе пшеничной и ржаной муки грубого помола. Приготовление блюд из яблок;

Тема№4. Путешествие в страну кулинарию. (1 час).

Сведения об истории кулинарного искусства. Национальные кухни стран России, Англии, Италии, Кореи, Японии, южноамериканской и скандинавской кухни;

Тема№5: Практическая работа: Технология приготовления блюд национальной кухни. (1 час)

Приготовление и оформление блюд национальной кухни;

Организация рабочего места, технология нарезки и обработки продуктов.

Тема№6. Повар: мастерство и вдохновение.

Выбор темы мини-проекта (1 час).

Сведения о работниках общественного питания;

Тема № 7. Практическая работа: Технология приготовления блюд из птицы. (1 час)

Первичная и тепловая обработка продуктов, разделка птицы.

Приготовление блюд из мяса птицы, составлять технологическую последовательность приготовления блюд для мини-проекта;

Тема№8. Организация стола по случаю приёма гостей (1 час).

Сведения об этикете застолья, как накрыть стол по случаю приёма гостей. Оформить стол и блюда, составить рецептуру праздничного стола;

Тема№9-10. Экскурсия в школьную столовую.

Тема: пути развития пищевой отрасли.

Отчёт и защита мини-проекта.(2 часа)

Учебно- методическое обеспечение и техническое оснащение.

Оборудование:

1. Электрические плиты;
2. Рабочее место для приготовления блюд: стол, стул, школьная доска, стеллаж для хранения посуды;
3. Холодильники;

Инструменты и приспособления:

Ножи, посуда, приборы, разделочные доски;

Сервизы, вазы, скатерть для оформления стола;

Современная бытовая техника.

Наглядные пособия:

1.Таблицы «Правила охраны труда»;

2.Проектные работы из методического фонда.

**Календарно-тематическое планирование.**

Тема№1. Вводное занятие. Технологическая культура питания её компоненты. Охрана труда. (1 час) Инструктаж по охране труда.

Цель:

1. Познакомить с технологической культурой питания;
2. Дать информацию об истоках профессии, сведения о профессиях пищевой промышленности;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 1 | 1 час | Вводное занятие. Технологическая культура питания её компоненты. Приёмы безопасной работы. Работа с источниками информации. | Реферат о профессиях пищевой промышленности по выбору; | Фронтальная беседа, демонстрация, работа с источниками информации. |

Тема№2.Пищевая ценность детского питания.(1час)

Тема№3.Практическая работа: Приготовление блюд из рациона детского питания.

(1 час)

Цель:

1. Сформировать у обучающихся знания по приготовлению блюд для детского питания;
2. Сформировать понятия о правилах гигиены и санитарии при приготовлении блюд для детей;
3. Познакомить обучающихся с основным рационом питания детей;
4. Учить приготовлению блюд на основе пшеничной и ржаной муки грубого помола и
5. блюда из яблок;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 3  4. | 1час | Пищевая ценность детского питания.  Сведения о блюдах для детского питания. Правила гигиены и санитарии;  Практическая работа: Приготовление блюд из рациона детского питания.  Выбирать продукты, составлять рацион питания ребёнка, готовить блюда на основе пшеничной и ржаной муки грубого помола. Приготовление блюд из яблок; | Составление рецептов для блюд детского питания.  Блюда для детского питания | Беседа, демонстрация, практическая, индивидуальная работа, диагностика результатов знаний, практическая работа. |

Тема№4: Путешествие в страну кулинарию. (1 час).

Тема№5: Практическая работа: Технология приготовления блюд национальной кухни. (1 час)

Цель:

1. Дать сведения об истории кулинарного искусства;
2. Ознакомить с национальной кухней разных стран;
3. Учить сравнивать и анализировать национальные блюда;
4. Развивать творческое мышление, усидчивость к заданной работе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 5  6 | 2 часа | Путешествие в страну кулинарию.  Сведения об истории кулинарного искусства. Национальные кухни стран России, Англии, Италии, Кореи, Японии, южноамериканской и скандинавской кухни;  Практическая работа: Технология приготовления блюд национальной кухни. Приготовление и оформление блюд национальной кухни;  Организация рабочего места, технология нарезки и обработки продуктов. | Образцы в альбоме.  Тема проекта.  Блюда национальной кухни. | Практическая работа, демонстрация, контроль, индивидуальная работа над выбором темы проекта. |

Тема № 6.. Повар: мастерство и вдохновение.

Выбор темы мини-проекта (1 час).

Тема № 7. Практическая работа: Технология приготовления блюд из птицы. (1 час)

Цель:

1. Дать сведения о работниках общественного питания – бармен, официант;
2. Учить и совершенствовать навыки по приготовлению блюд из птицы;
3. Воспитывать трудолюбие, аккуратность в работе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 7  8 | 2 часа | Повар: мастерство и вдохновение.  Выбор темы мини-проекта Сведения о работниках общественного питания;  Практическая работа: Технология приготовления блюд из птицы. (1 час)  Первичная и тепловая обработка продуктов, разделка птицы.  Приготовление блюд из мяса птицы, составлять технологическую последовательность приготовления блюд для мини-проекта; | Мини- проект,  блюдо из мяса птиц – рулеты, чахохбили, цыплёнок «табака» и т.д. | Практическая работа, демонстрация, контроль, индивидуальная работа над мини-проектом. |

Тема № 8. Организация стола по случаю приёма гостей (1 час).

Цель:

1. Дать сведения об этикете застолья или банкета;
2. Познакомить обучающихся с оформлением стола и блюд;
3. Учить выполнять фигурную нарезку овощей и фруктов;
4. Развивать понимание того, что праздничный стол зависит от выбора рецептов блюд и продуктов;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 9 | 1 час | Организация стола по случаю приёма гостей.  Оформить стол и блюда, составить рецептуру праздничного стола.  Приготовление блюд по выбору проектной темы.  Мини-защита сервировки стола. | Технологическая карта блюда для банкета, блюдо по выбору. | Практическая работа, демонстрация, групповая работа. |

Тема№9-10. Экскурсия в школьную столовую.

Тема: пути развития пищевой отрасли.

Отчёт и защита мини-проекта.(2 часа)

Цель:

1. Ознакомить с работниками и оборудованием школьной столовой
2. Провести экскурсию для составления отчёта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Количество часов | Наименование темы, виды деятельности | Результаты | Формы работы |
| 9-10 | 2 часа | Рассмотреть в школьной столовой оборудование следующие вопросы для оформления отчёта и проекта:  1.Ассортимент блюд для питания детей школьного возраста.  2.Название оборудование и помещения в столовой.  3.Профессии работников в столовой.  4. Отчёт и защита мини-проекта. | Отчёт и мини-проект | Экскурсия, отчёт, защита проекта, зачёт. |

Литература.

1. А. Орловская «Лучшие обеды для лучших друзей»- С-Пб. :Невский проспект, 2001
2. В.И.Ермакова «Основы кулинарии» учебник для 8-11 классов: М. Просвещение, 2002, 1993
3. Г.М. Монахова «Кулинарные работы» учебное пособие для 10-11 классов: М. Асадема, 2004
4. И.Ю. Ляпиной «Профессии работников сферы обслуживания» учебное пособие для профильной и профессиональной ориентации для 9-11 классов: М. Асадема, 2004
5. В.В.Усов «Я работаю в сфере обслуживания» книга для учащихся: М»Просвещение 1998
6. И.П. Литвинова «Семья принимает гостей»: М. Культура и традиции, 1996
7. «Всё для домашнего стола» - Омск, 1991
8. «Блюда из кур и цыплят. Горячие блюда» - Мн.: Мет, 1997
9. Ю. М. Новоженов «Советская национальная кухня» - М. Высшая школа, 1990

Журналы разных лет:

«Сделай сам»

«Школа и производство»

«Самобранка»