





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
БРЯНСКАЯ ГОРОДСКАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №66» г.Брянска

«Согласовано» Руководитель ШМО МБОУ СОШ №66  /Э.В.Полякова/ Протокол № 1 от « 01 » 09. 2018г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ №66  /Т.В. Глытова/ Протокол № 1 от «01 »09. 2018 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №66  /Л.А. Щепецкий/ Приказ № 187 от « 01 »09. 2018г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»
(общекультурное направление)

5 – 6 классы

Срок освоения – 1год
Общее количество часов -34
(Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования)

Составитель учитель технологии
Поставнева В.В.

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка

Курс «Разговор о правильном питании» предназначен для реализации трудового направления внеурочной деятельности учащихся 5-6х классов в условиях реализации ФГОС. Рабочая программа курса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года; в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования второго поколения (Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897); в соответствии с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 66», утверждённой приказом директора школы от 01 сентября 2018 года № 187; в соответствии с авторской программой основного общего образования по технологии для 5 - 8 классов общеобразовательных учреждений.

Технология: программа. 5-8 классы / авт.-сост. А. Т. Тищенко, Н. В. Сеница. - М.: Вентана-Граф; в соответствии с Примерной программой внеурочной деятельности (начальное и основное общее образование проект под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2012, Внеурочная деятельность школьников(Методический конструктор: пособие для учителя Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2012),

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» создана с целью повышения мотивации учащихся к урокам технологии в рамках выполнения требований ФГОС, с целью формирования у школьников художественно-эстетического способа познания мира, ценностных ориентиров на основе собственной творческой деятельности, формирования умений по основам кулинарной обработке продуктов, Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта в части организации и реализации внеурочной деятельности, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся.

Данная программа представляет собой программу организации трудовой направленности внеурочной деятельности для учащихся на уровне основного общего образования (5-6 классы). Программа рассчитана на один год обучения.

Количество часов по программе 1 час в неделю.

Всего часов за год -34часа

Цели программы:

- развитие позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества (человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество);
- приобретение школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение;
- формирование нравственных норм и правил, готовности работать на общую пользу;
- развитие творчески думающей личности;
- эмоционально-эстетическое воспитание учащихся,

- воспитание художественного вкуса, чувства меры и гармонии;
- формирование УУД в соответствии с требованиями ФГОС.

Задачи программы:

- сформировать навык технологической обработки изделий через освоение различных
- изучить основы ведения домашнего хозяйства;
- изучить основы приготовления простейших блюд (бутерброда, салата, печенья и т.д.);
- совершенствовать универсальные учебные действия:

- личностные

развить и воспитать у школьников понимание важности труда в жизни современного человека, потребность пользоваться трудом как средством общения,

познания, самореализации и социальной адаптации;

- коммуникативные

развить навыки сотрудничества с учителем и сверстниками;

сформировать умения слушать и вступать в диалог; развить умения и навыки участвовать в коллективных трудовых играх;

- регулятивные

сформировать умения планировать деятельность, выделять этапы

деятельности, уметь оценивать свою деятельность и деятельность сверстников;

- познавательные

- познакомить с историей и традициями народного технологией обработки различных продуктов, познакомить учащихся со способами и приёмами самостоятельной организации продуктивного досуга, используя цифровые образовательные ресурсы.

Значимость и актуальность реализации программы внеурочной деятельности по трудовому направлению определяется ценностными ориентирами, обозначенными в программе, а именно: развитие позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества; приобретение школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение; формирование нравственных норм и правил; развитие у учащихся творческих способностей посредством формирования их познавательных интересов, стремления своим трудом создавать вокруг себя красоту.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- широкая мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- интерес к новым видам прикладного творчества, к новым способам самовыражения;
- устойчивый познавательный интерес к новым способам исследования технологий и материалов;
- адекватное понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать выделенные в пособиях этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;

Обучающийся получит возможность научиться: учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации по кулинарии с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, сериацию, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения о правильном использовании продуктов питания.
- обобщать (выделять класс объектов по к/л признаку);
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью настоящей программы от программы по кулинарии в школе является то, что она составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками.

Данная программа охватывает помимо преподавания практических навыков, развитие познавательной сферы через преподавание основ кулинарии. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой. Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускает варьирование и замена отдельных тем, количества часов по темам.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений,

способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

В процессе обучения должно компенсироваться недоразвитие эмоционально волевой и речевой сферы детей.

Основное внимание уделено практической работе. В процессе всего цикла занятий отрабатываются темы:

Значение питания в жизни человека

Режим питания

Санитарно – гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования

Кухонные приборы, посуда и их применение

Сервировка стола:

- Правила поведения за столом
- Соблюдение правил техники безопасности

Программа рассчитана на два года обучения для 5 – 6 классов по 1 часа в неделю, 34 часа в учебном году для каждого класса.

По окончании прохождения программы учащиеся должны обрести следующие предметные результаты:

о культурных ценностях национальных кухонь;

- о рациональном питании;
- о способах обработки продуктов;
- о сущности диетического питания;
- об особенностях различных диет, лечебных свойствах некоторых продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности;
- о проекте.
- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием

- виды и кулинарные свойства продуктов; основы технологии приготовления пищи;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;
- о физиологии питания;
- о лечебных свойствах продуктов;
- общие сведения о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты;
- об особенностях различных диет;
- Об этапах выполнения проекта.

метапредметные результаты:

- осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
- определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- планировать работу;
- выполнять сервировку стола;
- составлять меню, согласно калорийности продуктов;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- готовить диетические блюда;
- рассчитать калорийность блюда;
- рационально использовать знания о здоровой пище;
- планировать проектную деятельность;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни

первичное представление о следующем:

– научатся различным приемам, владеть инструментом, выполнять записи рецептов,

рассчитывать своё время, оформлять праздничные столы, принимать гостей, эстетике культуры.

- научатся следовать устным инструкциям, выполнение по рецепту;
 - будут создавать композиции с изделиями;
 - разовьют внимание, память, мышление, пространственное воображение; мелкую моторику рук и глазомер; творческие способности и фантазию;б
 - овладеют навыками культуры труда;
 - улучшат свои коммуникативные способности и приобретут навыки работы в коллективе.
- получают знания о месте и роли кулинарии в жизни человека;
 - узнают о чувашских народных национальных блюдах.

Формы подведения итогов реализации программы

- составление альбома с рецептами;
- проведение праздничных застолий с учащимися и родителями;
- участие в творческих работ.

Материально-техническое обеспечение

- Для реализации данной программы имеется большой светлый кабинет. Он оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветриваться. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник, кофейный сервиз; косынки, фартуки; моющие средства.
- таблица калорийности основных продуктов питания
- технологические карты, схемы приготовления блюд

- фото и репродукции (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»);

Содержание курса

Занятие №1 (2ч)

Тема: Вводное занятие.Содержание:

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма.

Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

Практическая работа:

Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.

Занятие №2 (5ч)

Тема: **Основы здорового образа жизни**

Содержание:

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа:

Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

Приготовление блюд из вареных овощей.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.

Занятие № 3(7)

Тема: **Способы обработки пищевых продуктов.**

Содержание:

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Практическая работа:

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд.

Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

Задание № 4 (7)

Тема: **Основы рационального питания.**

Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.

Приготовление здоровой пищи из сушеных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Практическая работа: заготовка продуктов впрок.

Перечень блюд: консервирование плодов и овощей (компот из яблок или сок из тыквы), квашение свеклы, квашение капусты.

Занятие № 9 (2ч)

Тема: **Мучные блюда**

Содержание: Историческая справка. Особенности приготовления теста.

Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.

Занятие №10-11 (4ч)

Тема: **Горячие напитки**

Содержание: история появления чая, сорта, состав. **Практика:** приготовление цветочного чая. Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Способы заваривания фиточаев.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Основы здорового образа жизни.	5
3.	Способы обработки пищевых продуктов	7
4.	Основы рационального питания.	7
5.	Мучные блюда	8
6.	Горячие напитки	5
	Итого:	34

Календарно тематическое планирование 5 класс

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий	Дата
Вводное занятие			2	
Вводное занятие Правила безопасности.	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены		27.09
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.	1	27.09
Основы здорового образа жизни.			5	
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	1	04.10

<p>Бутерброды.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.</p>	<p>Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю</p>	<p>1</p>	<p>04.10</p>
<p>Витамины. Овощные салаты.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.</p>	<p>2</p>	<p>11.10</p>
<p>Чудеса из печенья Основы рационального питания.</p>	<p>Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация</p>	<p>Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой.</p>	<p>1</p>	<p>18.10</p>
<p>Способы обработки пищевых продуктов.</p>			<p>7</p>	

Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	1	25.10
Заготовка продуктов впрок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Практика: заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок.	1	25.10
Холодные закуски.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок. Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.	1	22.11
Блюда из мяса.	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	1	29.11

Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.	1	05.12
Растительные продукты питания.	Инструктаж. 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. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.	1	12.12
Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	1	19.12
Основы рационального питания.			7	
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.	1	26.12

Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2	10.01
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	3	17.01 24.01 31.01
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	1	07.02
Мучные блюда			8	
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	2	14.02 28.02
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	6	07.03 14.03 21.03 04.04 11.04 18.04
Горячие напитки			5	

История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	1	25.04
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Практика: Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	3	16.05 16.05 23.05
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие	1	30.05
		Итого:	34ч.	

Содержание курса

Занятие №1 (3ч)

Тема: Вводное занятие.

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма.

Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

Практическая работа:

Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.

Занятие №2 (8)

Тема: **Основы здорового образа жизни**

Содержание:

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа:

Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья».

Приготовление блюд из вареных овощей.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со сливами.

Занятие № 3(14)

Тема: **Первые и вторые блюда**

Содержание: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп

Практическая работа:

приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп..

Занятие №4(9) **Блюда из муки**

Содержание: Историческая справка. Особенности приготовления теста.

Практическая работа: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Вводное занятие	3
2.	Основы рационального питания	8
3.	Первые и вторые блюда.	14
4.	Блюда из муки	9
	Итого:	34

Календарно тематическое планирование 6 класс

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий	Дата
Вводное занятие.			3	
Вводное занятие. История возникновения кулинарии.	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены	1	26.09
Основы здорового образа жизни	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.	2	03.10 10.10
Основы рационального питания			8	
Основы рационального питания.	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд.	2	17.10

Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическо е занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения	1	24.10
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическо е занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	1	10.11
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическо е занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.	2	28.11 05.12
Минеральные вещества и здоровье	Инструктаж. Презентация. Практическо е занятие. Дегустация	Теория: Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд.	1	12.12
Минеральные вещества и здоровье Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическо е занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно- яблочное, яичный омлет.	1	19.12

Первые вторые блюда.			14	
Животные продукты питания	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	1	26.12
Первые блюда. Молоко и молочные продукты	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.	2	10.01 10.10
Растительные продукты питания. Что такое меню?	Инструктаж. 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. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.	1	16.01
Расчет продуктов на день. Первые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп..	1	23.01
Первые блюда. Блюда из яиц.	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2	30.01 30.01

Вторые блюда Что такое меню?	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	1	06.02
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	2	20.02 20.02
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	3	06.02 13.02 27.02
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	2	06.03 06.03
Блюда из муки			9	
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	2	20.03 03.04

Чудеса из печенья	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие блюд из печенья Особенности приготовления торта без выпечки Практика: Приготовление сладких блюд из печенья	2	10.04 17.04
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	1	24.04
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Практика: Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	3	15.05 22.05 22.05
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов Практика: заключительное чаепитие	1	29.05
		Итого:	34ч.	