

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ  
«БЕРЕГ НАДЕЖДЫ»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
ГБУ ЦССВ  
«Берег надежды»  
Протокол № 4-23  
от «05» 09 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ЦССВ  
«Берег надежды»  
А.Г. Шнитальский  
«05» 09 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Готовим дома»

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7 - 13 лет  
Срок реализации: - 1 год

Разработчик программы:  
Григорян Ирина Жорасевна,  
педагог дополнительного образования

г. Москва

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы.....	6
III. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.....	8
IV. Список Литературы.....	15
V. Приложения.....	17

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы** предполагает формирование культуры питания, мотивации сохранения своего здоровья и практического умения воспитанника накормить себя вкусно, полезно и при этом дёшево.

### **Педагогическая целесообразность.**

Дополнительное образование, понимаемое как преподавание различных предметов сверх школьной программы, в сиротском учреждении имеет свои отличительные особенности. Оно включает в себя обучение и воспитание детей, готовящее воспитанника к будущей самостоятельной жизни. Кроме того, очень большое значение приобретает данное образование для детей с задержкой психического развития, как мощный стимул духовного, физического и интеллектуального развития, как инструмент коррекционно-психологического воздействия.

Данная программа предполагает, что ребёнок, лишённый семейного попечения, должен сформировать с помощью педагога личностные качества, такие как: самостоятельность, готовность к самообеспечению на основе труда, коммуникативность, социальную компетентность. Занятия в студии призваны развивать интеллект и духовность ребёнка, способствовать созданию психологического комфорта и содействовать его познавательной активности.

### **Новизна программы.**

Содержание программы предусматривает не только получение определённых знаний, умений и навыков, но и формирование развитие коммуникативных качеств, - умений работать в команде и решать совместно творческие задачи. Планируется также формирование моральных качеств, которые способствуют организации внутреннего духовного мира человека, его самостоятельности, коммуникации в обществе, знаний этикета, эстетики поведения, сервировки стола, составления меню и приготовлению разных блюд. При этом развиваются творческие способности и креативность, особенно при оформлении блюд и украшении стола.

**Направленность:** социально-гуманитарная.

**Цель программы** – создание условий для максимально успешной социальной и бытовой адаптации воспитанников к самостоятельной жизни при достижении совершеннолетия за счёт обучения их основам кулипарного дела и эстетики быта.

## Задачи программы:

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Обучить пользоваться инструментами, приспособлениями, бытовой техникой, электрошитами с учетом строгого соблюдения правил по безопасности труда.
- Обучить по внешним признакам, различать все виды круп, макаронных изделий, хлеба, овощей и фруктов.
- Научить составлять меню с учетом калорийности, полезности продуктов, а также учитывать их стоимость.
- Обучить правильно, планировать семейный бюджет, расставляя приоритеты в платежах и расходах.
- Привить навыки организации рабочего места (кухни) согласно этическим, санитарно-гигиеническим и профессиональным нормам.
- Приобщить к собиранию интересных рецептов блюд и мучных изделий.
- Обучить основным приемам различных видов этикета.

### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Расширение представлений об окружающем мире и о самом себе.
- Воспитывать бережное отношение к оборудованию мастерской.
- Приобщать детей к культуре труда, коммуникативным отношениям и умению находить компромиссы в общении.
- Воспитывать у детей художественный вкус при оформлении блюд и сервировке стола.
- Воспитывать в детях объективное отношение к своей работе в мастерской.
- Воспитывать в ребятах готовность к предстоящей самостоятельной жизни.
- Воспитывать ответственность за порученное дело, при этом реализуя в нем свои возможности и способности.
- Воспитывать интерес к знаниям, правилам этикета и манерам поведения.
- Воспитывать интерес и любовь к труду, желание получить любимую профессию.

### РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развивать познавательно-творческую активность ребят.
- Расширять ассоциативные возможности мышления.
- Развивать эстетические чувства и умения любоваться красотой оформленных блюд, приготовленных собственными руками.
- Развивать интерес к более глубокому изучению и познанию кулинарии во всех ее разделах.
- Развивать интерес к профессиям кулинара, повара.



- Развивать память, внимание, мышление.

### **Планируемые результаты**

#### ЗНАТЬ:

- правила по технике безопасности и личной гигиены при работе в мастерской организации.
- последовательность приготовления и оформления бутербродов, горячих напитков и блюд из яиц, требования к качеству готовых блюд, правила безопасности при работе с инструментами и приспособлениями, применяемыми для обработки продуктов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления блюд и напитков, общие требования к сервировке стола, правила поведения за столом.
- способы первичной обработки макаронных изделий, круп, молока, молочных продуктов, ягод и фруктов, их значение в питании, последовательность приготовления блюд, требования к качеству готовых блюд, санитарно-гигиенические требования, правила безопасности при приготовлении блюд, этические нормы поведения за столом дома и в гостях;
- элементарные правила этикета.

#### УМЕТЬ:

- правильно работать ножом и пользоваться приспособлениями при нарезке продуктов для бутербродов, готовить бутерброды, горячие напитки и блюда из яиц, правильно пользоваться нагревательными приборами, определять качество готовых блюд, сервировать стол к завтраку, правильно пользоваться столовыми приборами, правильно организовывать своё рабочее место, уметь выполнять правила безопасности труда и правила по технике безопасности;
- уметь правильно сервировать праздничный стол к чаю;
- организовывать рабочее место.

### **Краткая характеристика целевой группы обучающихся.**

Возраст детей, посещающих студию, - от 7 лет до 13 лет. Они разделены на несколько групп с учётом их готовности к самостоятельной жизни.

**Срок реализации программы и её объём:** программа рассчитана на 1 год обучения (36 часов).

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий и особенности организации учебного процесса.**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.  
Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. (1 раз в неделю).

*Формы организации занятий:* групповая/мини-группы, коллективная, индивидуальная

*Формы занятий:* теоретические, практические, беседы, экскурсии, конкурсы, пр.

Количество детей в группе от 5 до 6 человек. В некоторых случаях, учитывая правила по технике безопасности, допускается деление группы на мини-группы.

Деление на группы происходит по возрасту и с учётом подготовленности ребёнка. Если у вновь прибывшего воспитанника социально - бытовая подготовка не соответствует возрасту, то такого ребёнка направляют в группу, где ему будет комфортно и удобно наверстать упущенное. Старшие ребята, которые на протяжении нескольких лет занимаются в студии, привлекаются по желанию и необходимости, как инструкторы для младших воспитанников.

**Форма подведения итогов реализации программы** - итоговое тестирование, итоговое задание на приготовление пиццы, зачётное занятие, конкурс.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма промежуточного /итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
<b>1. Этикет от «А» до «Я» 6 ч.</b>					
1.1.	Столовая посуда необходимая для сервировки стола.	3	1	2	контрольные вопросы, практическая работа
1.2.	Этикет в общественных местах.	3	1	2	контрольные вопросы, практическая работа
<b>II. Кулинария. Культура и эстетика питания и быта 30 ч.</b>					
2.1.	Кулинарные работы.	24	2	22	контрольные вопросы, практическая работа
2.2.	Культура и эстетика питания.	6	1	5	контрольные вопросы, практическая работа
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	
<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>		<b>1</b>			Итоговый зачёт

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела, темы их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
<b>Раздел 1. Этикет от «А» до «Я» 6 ч.</b>		
1.1. Столовая посуда необходимая для сервировки стола.	Теоретическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при работе с посудой.
	практические занятия – 2 ч.	Ролевая игра «Идём в гости».
1.2. Этикет в общественных местах.	Теоретическое занятие – 1 ч.	Внешний вид, одежда, обувь, как часть этикета.
	практические занятия – 2 ч.	Праздничная сервировка стола. Чай.
<b>Раздел 2. Кулинария. Культура и эстетика питания и быта 30 ч.</b>		
2.1. Кулинарные работы.	Теоретическое занятие – 2 ч.	Инструктаж по технике безопасности при работе с инструментами и оборудованием для кулинарных работ. Основные сведения о гигиене и санитарии труда. Пищевые отравления.
	практические занятия – 22 ч.	Простые и сложные формы нарезки овощей. Значение яиц в питании человека. Способы приготовления варки яиц, приготовление яичницы, омлетов. Приготовление холодных овощных блюд (салаты). Приготовление гарнира из картофеля (отварной картофель). Приготовление гарнира из картофеля (жареный картофель). Способы приготовления бутербродов. Приготовление блюд из макаронных изделий (макароны отварные с овощами). Общие правила варки каш (рисовая каша молочная, манная каша молочная). Приготовление горячих напитков чай, кофе с молоком. Приготовление блюд из замороженных овощей. Приготовление холодных напитков (компот из сухофруктов, кисель из брикетов).
2.2. Культура и эстетика питания.	Теоретическое занятие – 1 ч.	Что мы знаем о еде? Как правильно питаться?
	практические занятия – 5 ч.	Кулинарное искусство, как им овладеть? Культура поведения за столом. «Мы идём в гости». «Мы принимаем гостей».

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### **Формы, методы и технологии.**

Формы организации занятий: групповая/мини-группы, коллективная, индивидуальная

Формы занятий: теоретические, практические, беседы, экскурсии, конкурсы, пр.

Практические занятия по кулинарии строятся по принципу «от простого – к сложному», - начиная с самых простых блюд, постепенно переходя к приготовлению пиццы (включая работу с тестом) большей сложности.

Особое внимание уделяется правилам пользования мастерской, правилам по технике безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, культуре труда, взаимоотношениям между собой, умению довести дело до конца, правильно сервировать приготовленные блюда. Всё это даёт положительный результат в коррекционной работе детьми.

#### **Методы:**

Методы обучения: словесные - беседа, монолог, диалог; наглядные - демонстрация иллюстраций, рисунков, открыток, и т.д.; практические - решение творческих заданий, приготовление блюд, сервировка стола и т.д.; репродуктивные - работа по образцу; проблемно-поисковые – приготовление и подача блюд по собственному замыслу, решение творческих задач, индивидуальные - задания в зависимости от достигнутого уровня развития учащегося; игровые.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: творческие задания, комфортная структура занятия, познавательные и развивающие, имитационные игры, экскурсии, коллективные обсуждения и т.д. Творческие мастерские.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов.

Методы контроля - контрольные задания в виде творческих работ в конце каждой темы в процессе обучения, выставки, готовые кулинарные изделия, участие в конкурсах.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников.

Технологии: дифференцированного и индивидуального подхода, интерактивные технологии.

#### **Формы контроля.**

Входной контроль: выявление у воспитанников (до начала освоения программы) уровня подготовки и имеющихся навыков.

Промежуточный контроль: определение уровня знаний и приобретённых навыков на определённом этапе освоения программы (раздела/темы).

Формы: контрольные вопросы, практические работы.

Итоговый контроль (аттестация): определение уровня знаний и приобретённых навыков по итогам освоения всего содержания программы.

Формы: итоговый зачёт (итоговое тестирование, конкурс, пр.).

#### **Критерии оценки:**

- теоретические знания;
- уровень сформированности необходимых навыков (согласно поставленным задачам);
- уровень индивидуального прогресса;
- финальный конкурс.

Система оценки результатов проводится по трем уровням усвоения материала: «низкий», «средний», «высокий».

#### **Низкий уровень (3 балла):**

- Практическая часть: качество выполненной работы не соответствует технологическим требованиям, допущены нарушения санитарно-гигиенических норм или правил техники безопасности. Работа выполнена при помощи педагога. Ориентировка в задании, планирование и анализ работы при помощи педагога.
- Теоретическая часть: в усвоении теоретического материала имеются существенные пробелы. Ответ не самостоятельный, не полный, не последовательный, применялись дополнительные наводящие вопросы. Ошибки в ответах исправляет с помощью педагога.

#### **Средний уровень (4 балла):**

- Практическая часть: работа выполнена самостоятельно с незначительной помощью педагога в соответствии с технологическими требованиями, без нарушений санитарно-гигиенических норм и требований по технике безопасности. Ориентировка в задании, планирование и анализ работы с незначительной помощью педагога. Правильно работает ножом и пользуется приспособлениями при нарезке продуктов для бутербродов, готовит бутерброды, горячие панетки и блюда из яиц, правильно пользуется нагревательными приборами, определяет качество готовых блюд, сервирует стол к завтраку, правильно пользуется столовыми приборами, правильно организовывает своё рабочее место, умеет выполнять правила безопасности труда готовых блюд, сервировать стол к завтраку, правильно пользоваться столовыми приборами, правильно

организовывать своё рабочее место, уметь выполнять правила безопасности труда и правила по технике безопасности; уметь правильно сервировать праздничный стол к чаю.

- Теоретическая часть: в представлении знаний по теоретическому материалу допущены незначительные пробелы, ошибки, материал изложен не точно. К обучающемуся применялись дополнительные наводящие вопросы. После чего он исправлял ошибки самостоятельно или с незначительной помощью педагога.

**Высокий уровень (5 баллов):**

- Практическая часть: качество выполненной работы полностью соответствует технологическим требованиям. Работа выполнена самостоятельно с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Обучающейся самостоятельно или с минимальной помощью педагога ориентируется в задании, планирует и анализирует работу, овладел навыками приготовления блюд и демонстрации мастерства в приготовлении, оформлении и подаче блюд с соблюдением технологии приготовления, рецептуры, температурного и временного режима, последовательности выполнения действий, точности определения степени готовности.
- Теоретическая часть: если теоретический материал усвоен в полном объеме, изложен без существенных ошибок с применением профессиональной терминологии. Ответы даются полные, правильные, последовательные самостоятельные или с минимальной помощью педагога.

**Оценочные материалы – Приложение 1.**

**Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Этикет от «А» до «Я»</b>							
1.1.	сентябрь	по расписанию		теория	1	<b>Столовая посуда необходимая для сервировки стола.</b>	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. СБО	Контрольные вопросы, практическая работа
		по расписанию		практика	1			
		по расписанию		практика	1			
1.2.	сентябрь	по расписанию		теория	1	<b>Этикет в</b>	ГБУ ЦССВ «Берег надежды»	Контрольные вопросы,

	сентябрь-октябрь	по расписанию		практика	1	общественных местах.	Каб. СБО	практическая работа
	октябрь	по расписанию		практика	1			
<b>II. Кулинария. Культура и эстетика питания и быта.</b>								
2.1.	октябрь	по расписанию		теория	1	<b>Кулинарные работы.</b>	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. СБО	Контрольные вопросы, практическая работа
		по расписанию		теория	1			
	октябрь-ноябрь	по расписанию		практика	1			
	ноябрь	по расписанию		практика	1			
2.1	ноябрь	по расписанию		практика	1	<b>Кулинарные работы</b>	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. СБО	Контрольные вопросы, практическая работа
		по расписанию		практика	1			
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
декабрь	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
январь	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
февраль	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				
	по расписанию		практика	1				

2.2.	февраль	шно						
	март	по расписанию		практика	1			
		шно						
		по расписанию		практика	1			
		шно						
	март	по расписанию		практика	1			
		шно						
		по расписанию		практика	1			
		шно						
		по расписанию		практика	1			
		шно						
	апрель	по расписанию		теория	1	<b>Культура и эстетика питания</b>	ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. СБО	Контрольные вопросы, практическая работа
		шно						
		по расписанию		практика	1			
	шно							
	по расписанию		практика	1				
	шно							
	по расписанию		практика	1				
май	по расписанию		практика	1				
	шно							
	по расписанию		<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>			ГБУ ЦССВ «Берег надежды» Каб. СБО	<b>Итоговый зачёт</b>	

### Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета, учебного кулинарного цеха.

#### Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- доска учебная;
- рабочее место преподавателя;
- столы, стулья на 5-6 воспитанников;

#### Оборудование учебного кулинарного цеха:

- мощная раковина;
- процессор кухонный
- набор ножей для овощерезки;
- рыбочистка;



- мясорубка;
- блендер;
- холодильник
- жарочный шкаф;
- миксер;
- электроплита.

Оснащение рабочих мест и учебного кулинарного цеха:

- рабочий стол;
- весы настольные;
- разделочные доски;
- ножи поварской тройки;
- щипцы универсальные;
- лопатка;
- веселка;
- венчик;
- ложки;
- мусат для точки и правки ножей;
- сито;
- шумовка;
- ножи для удаления глазков, экономной очистки овощей;
- гастроемкости;
- кастрюли;
- сотейники;
- молоток для отбивания (тяпка).

Оснащение учебного кулинарного кабинета также предусматривает наличие средств аудио визуализации для зоны инструктажа и мест для заполнения технологических карт.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест практики:

- вес измерительное оборудование,
- электрическая плита,
- холодильные шкафы; инструменты, инвентарь,
- посуда (разделочные доски, ножи поварской тройки; щипцы универсальные; лопатка; веселка; венчик; ложки; шумовка; ножи для удаления глазков, экономной очистки овощей; гастроемкости; кастрюли; сотейники; сковороды; сито.

**Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение:**

Важной составляющей оснащения кабинета СБО является наличие интерактивных пособий по данной программе. Они универсальны, и могут быть

использованы с любыми действующими школьными учебниками. Предлагаемые пособия включают:

- иллюстративный материал;
- наглядные таблицы и схемы;
- методическая копилка;
- интерактивные методы обучения, нацеленные на закрепление пройденного;
- компьютер, средства аудио визуализации, наглядные пособия (натуральные образцы продуктов, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия).

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. :629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
6. Приказ департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей ( в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022 №868);
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

##### **Основная литература:**

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России-М.: Диалог культур, 2013. -512 с.
2. Буйлова Л.П. технология разработки и экспертизы дополнительных общеобразовательных программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности:

методическое пособие-М: ГАОУ ВО МИОО, 2015.-155 с.

3. Буйлова, Л. П. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы / Л.П. Буйлова, Г.П. Буданова. - М.: Просвещение, 2015. - 320 с.
4. Анфимова И.А., Татарская Л.Л. «Кулинария», М., Академия 2016.
5. Матюхина З.П., «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии», Академия 2016.
6. Поддубская Л. «Этикет от А до Я», Народное образование, 2014.
7. Поддубская Л.Р. «Этикет от А до Я», М.: Народное образование, 2015
8. Ковалев Н.И. Технология приготовления пищи: учебник для сред. спец. учеб. заведений / М.П., Куткина В.А. Кравцова. – М.: Целовая литература, 2018. - 552 с.
9. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования / З.П.Матюхина. - М.: Академия, 2014. – 336 с., [16] с. цв. ил.
10. Брэгг, Поль 275 рецептов здорового питания для активной жизни - М.: Вектор, 2013. - 160 с.;
11. Диетические тайны. Здоровое питание (комплект из 3 книг). - М.: ИГ "Весь", 2014. - 752 с.;
12. Живая, Любава Албука экологичного питания. Здоровое питание диета - М.: ИГ "Весь", 2014. - 784 с.;
13. ГОСТ Р 53106-2008 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. – Введ. 2010 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2009. – III, 10 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. - 256 с.
2. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - Москва: Школьная Пресса, 2007. - 95 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Павлова Ю.А., Белецкая Е.А. - Роль учреждений дополнительного образования в развитии творческих способностей младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/117/5304>
2. Пенягина В.И. Роль и место дополнительного образования детей в реализации образовательных стандартов нового поколения // Дополнительное образование детей на базе образовательных учреждений: опыт, проблемы, перспективы: Мат. конф./ Материалы научно-практической конференции 27 апреля 2012 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dopobr.68edu.ru/archives/2388>

#### **Интернет-источники:**

<http://fcior.edu.ru/catalog/meta/5/p/page.html>;  
<http://www.jur-jur.ru/journals/jur22/index.html>;  
<http://www.eda-server.ru/gastronom/>;  
<http://www.eda-server.ru/culinary-school/>

## V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тесты для выявления уровня знаний по теории «Мы готовим дома»

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Какие «невидимые помощники» с древних времен удивляли людей при сквашивании, брожении, а в настоящее время их широко используют для приготовления теста и в виноделии?**

- + микроорганизмы
- палочка волшебника
- родниковая вода
- чайная сода.

**2. Нужно знать, что в производстве этих изделий используются нитраты и нитриты, которые могут вызвать пищевые отравления:**

- кондитерские сладости;
- обработка свежего мяса и рыбы;
- + колбасные изделия, сыры и брынза;
- хлеб и хлебобулочные.

**3. Ваши действия при обнаружении пищевого отравления:**

- выяснить, какой продукт стал причиной пищевого отравления;
- промывание желудка пострадавшего;
- применение раствора активированного угля;
- + все ответы верные.

**4. Ценный продукт животного происхождения, где содержится 20 процентов ценных белков для организма человека:**

- хлеб и хлебобулочные изделия;
- + мясо и мясные продукты;
- фрукты и овощи;
- кондитерские сладости.

**5. Определите по описанию признаки мяса говядины:**

- + красный цвет мяса, оттенок цвета темнее с повышением возраста животного, возможна ценная мраморность в консистенции;
- светло-розовый цвет, нежная консистенция, кисло-сладкий запах, хорошо усваивается и предпочтительна в питании;
- светло-красный и темно-красный цвет, средней плотности, специфический запах, мраморностью не обладает;

- бледно-розовый и бледно-красный цвет, мягкая консистенция, прослойки жира, усваивается долго.

**6. Это и есть точные показатели доброкачественности мяса:**

- запах, цвет, консистенция;

+ запах и консистенция в размороженном виде, цвет;

- внешний вид твердый и устойчивый в любом виде;

- все ответы верные.

**7. Для чего при обработке свежего мяса необходимо использовать только очень острые ножи?**

- чтобы очень быстро работать и не потерять время;

+ чтобы не терять мясного сока при резке с тупым ножом;

- чтобы в процессе обработки мяса участвовало больше людей;

- другим ножом просто невозможно резать мясо из-за очень плотной консистенции.

**8. Определите этапы первичной обработки мяса:**

- запекание, жарение, отделка, окрашивание;

- замораживание, размораживание, закрутка в рулет;

+ оттаивание, обмывание, обсушивание, разруб, обвалка, жиловка;

- сортировка клейма, подача на стол, размораживание в микроволновке.

**9. Что можно сделать с отходами после обвалки при первичной обработке мяса?**

- выкинуть в мусор, они не годятся для дальнейшего использования;

+ кости, сухожилия и хрящи можно использовать для приготовления бульонов;

- пропустить через мясорубку для приготовления костяных котлет;

- отходов при обвалке не бывает.

**10. Парное, остывшее, охлажденное, мороженое, переохлажденное, размороженное, оттаявшее... Догадались, о чем идет речь?**

+ о термическом состоянии мяса

- об испорченности мясных продуктов

- о рыбных изделиях после доставки из Дальнего Востока

- о кулинарных причудах шеф-повара.

**11. Из этого кисломолочного продукта делают другой молочный продукт – сыр:**

- нежирный кефир;

- просроченная простокваша

- обычная ряженка;

+ творог.

**12. Определите, о каком молочном продукте идет речь: диетический кисломолочный продукт, распространенный среди взрослых и детей, получают его из сквашенного особым образом пастеризованного молока, выпускают даже с добавлением сахара и фруктов?**

- нежирный кефир
- + йогурт
- творог
- сметана.

**13. Определите, какой ряд продуктов пригодится для приготовления сырников из творога:**

- мука, яйца, сметана, сахар, плавленый сыр;
- мука, яйца, кефир, соль, цельное молоко;
- + мука, яйца, соль, творог;
- среди ответов нет верного.

**14. Из чего состоят семечковые виды плодов фруктов?**

- кожура, плодовая мякоть, косточки
- + кожура, плодовая мякоть, семечки
- плотная кожура и мякоть
- твердая скорлупа и ядра.

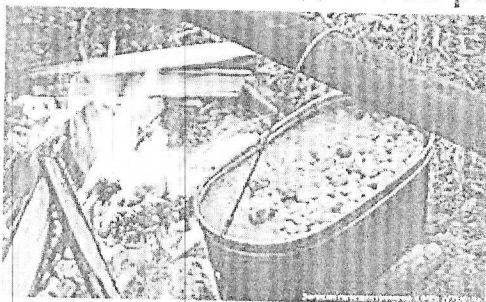
**15. Какой сладкий компонент используется для приготовления сиропа при консервировании фруктов?**

- фруктовое желе
- + только белый сахарный песок
- рафинированный сахар
- сахарная пудра.

**16. Найдите верное утверждение:**

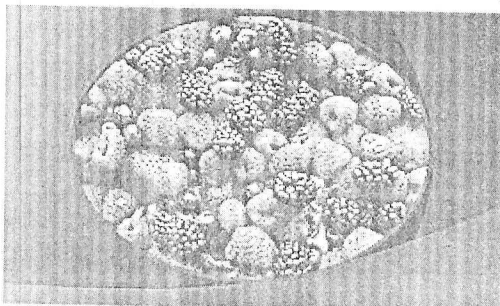
- конфитюр – целые и нарезанные кусочки фруктов, проваренные в сиропе и просушенные;
- цукаты – разновидность джема, где в остывшем сиропе распределены кусочки фруктов и ягод;
- + джем – желеобразная масса, содержит проваренные в сиропе кусочки ягод и плодов;
- мармелад – разновидность сладкого фруктового варенья или джема.

17. Что вы наблюдаете на рисунке?



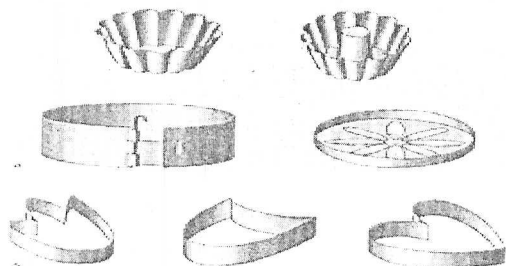
- + готовится обед в походных условиях
- готовится обед на старинной кухне
- готовится обед в деревенской печке
- готовится обед для космонавтов.

18. Эти ягоды относятся к виду



- ложных ягод;
- + сложных ягод;
- настоящих ягод;
- орехоплодных культур.

19. Эта посуда и инвентарь используется как:



- игрушки для будущих хозяек;
- посуда для сервировки праздничного стола;
- + формы для выпечки;
- в сельском хозяйстве в выращивании круп.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Анкета для выпускников «Как вы питаетесь?»

**1. Что чаще всего Вы употребляете в пищу?**

- А) фастфуд (Макдональдс, Бургер Кинг, пицца)
- Б) еду, приготовленную дома
- В) еду, заказанную в ресторане
- Г) разогретые полуфабрикаты из магазина

**2. Сколько раз в день Вы обычно питаетесь?**

- А) 3 раза
- Б) 4-5 раз
- В) 1-2 раза

**3. Меняется ли у Вас ежедневно рацион пищи?**

- А) да
- Б) нет
- В) зависит от бюджета

**4. В каких магазинах Вы предпочитаете покупать продукты?**

- А) Лзбука Вкуса, магазины здоровой пищи
- Б) Продуктовый рынок, фермерские магазины
- В) Ближайший сетевой (Пятерочка, Дикси, Магнит и пр.)

**5. В магазинах Ваше предпочтение к продуктам?**

- А) готовые сухие (типа «доширак») и замороженные блюда
- Б) полуфабрикаты и готовые блюда из кулинарии
- В) свежие исходные продукты, требующие приготовления

**6. Как часто Вы употребляете в пищу рыбу и морепродукты?**

- А) часто, люблю
- Б) примерно, 1 раз в неделю
- В) 1 раз в месяц и реже
- Г) не употребляю совсем

**7. Основной рацион Вашего питания составляют:**

- А) макароны, готовая выпечка, колбаса (сосиски);

- Б) молочные продукты (кефир, творог, сыр) из магазина;
- В) супы, каши и другие блюда, приготовленные дома;
- Г) свежие овощи и фрукты.

#### **8. Как у Вас со здоровьем?**

А) нарушения обмена веществ (избыточный вес, угревая сыпь, диабет, заболевания щитовидной железы, гормональные нарушения и пр.);

Б) заболевания желудочно-кишечного тракта (изжога, гастрит, энтерит, запоры и пр.);

В) снижен иммунитет (частые вирусные заболевания, инфекции, грибок ногтей и пр.);

Г) абсолютно здоров!

*Спасибо за участие в опросе!*

*Ваши ответы очень важны для нас!*