ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное образовательное** учреждение
**высшего профессионального образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт дополнительного образования**

**Факультет повышения квалификации
и переподготовки педагогических кадров**

**ВЫПУСКНАЯ РАБОТА**

**Курс:** "Работа преподавателя в системе дистанционного обучения"

**Тема**:  Создание электронного учебного пособия **"Добрый повар"**

 **Выполнила: Алмаева Е.Н.**

 **Руководитель: Орехова Е.В.**

МОСКВА 2012



АЛМАЕВА

ЕЛЕНА

НИКОЛАЕВНА

 ВОСПИТАТЕЛЬ

 ГБОУ СКОШИ №31

ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI вида № 31**

**Содержание:**

 **1. Введение.**

* 1. **Общие сведения.**
	2. **История развития кулинарии.**
1. **Необходимые сведения о физиологии питания.**

 **2.1. Физиология питания.**

 **2.2. Биохимическое значение пищи и ее химический состав.**

 **2.3. Культура питания.**

**3. Полезные советы.**

 **3.1. О пользе овощей.**

**4. Тематическое планирование.**

**5. Предлагаемые темы проектов и презентации**

**6. Примерные тестовые задания**

**7. Литература для учителя**

**8. Литература для учащихся**

 **1. Введение**

**1.1. Общие сведения.**

 Предлагаемое методическое пособие поможет более успешно организовать учебный процесс по разделу «Кулинария». Оно составлено, в основном, из планирования занятий, карточек-тестов, схем приготовления различных блюд. Может быть использовано для обучения, как для девочек, так и для мальчиков, так как знания основ кулинарии, рационального питания, культуры дома, простейших приемов работы с различными материалами необходимы всем.

 Занятия по кулинарии, опираясь на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на занятиях, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать, профориентации школьников, познакомят с правилами сервировки стола и этикета.

 Занятия формируют по возрастному принципу: записывают учащихся не более двух смежных классов, например 8-9 классов. Это позволит педагогу строить занятия с учетом подготовленности школьников, правильно сочетать теорию с практикой. Позволяет сделать занятие более динамичным, показы слайд - фильмов.

 Одной из отличительных сторон программы технология – это привлечение учащихся к исследовательской творческой деятельности. Она осуществляется путем выполнения проектов учащихся. В 8-9 классе предусмотрено выполнение по одному проекту за учебный год. Проекты могут быть как индивидуальными, так и коллективными и групповыми программы.

 Тематика проектных заданий должна охватывать, возможно, более широкий круг вопросов школьной программы, быть актуальной для практической жизни и требовать привлечение знаний учащихся из разных областей с целью развития их творческого мышления, исследовательских умений.

 Правильный выбор темы с учетом названных требований обеспечивает положительную мотивацию и дифференциацию в обучении, активизирует самостоятельную творческую деятельность учащихся при выполнении проекта окончательный выбор темы проекта остается за педагогом. Зная интересы и возможности своих учеников, педагог имеет возможность максимально точно подобрать тему и определить уровень сложности проекта для группы учащихся или ученика. Однако следует делать без нажима, чтобы не снизить интерес школьника и не погасить его инициативу. В пособии предлагается «Примерная тематика проектов в 8-9 классах по кулинарии» и список литературы, как обязательный компонент работы над проектами. Тематика проектов может расширяться за счет тем, предложенных учащимися.

 Задача этой книги – дать основные знания о питании и приготовлении пищи, об особенностях кулинарной обработки различных продуктов. Полученные знания помогут вам не только накормить семью и принять гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

 ***Учащиеся получат знания:***

-способы приготовления и оформления блюд

-правила подачи блюд

-пищевую ценность овощей

-правила поведения за столом

-правила по технике безопасности при выполнении кулинарных работ

-санитарно-гигиенические требования

-сроки хранения продуктов в холодильнике

-экологической подготовки

-секреты русской кухни

 ***Учащиеся приобретут знания:***

-правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда

-приемы тепловой кулинарной обработки

-готовить холодные блюда

-украшать готовое блюдо

-готовить изделия из теста

-витаминизировать пищу

-сервировать стол

-соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования

-соблюдать правила по технике безопасности

-правильно вести себя за столом

-при мыть посуды

 **1.2.  История развития кулинарии.**

Не десятки, не сотни – десятки тысяч блюд создала за всю историю мировая кулинария. О еде написано столько книг, что если приняться перечитывать их, не хватит человеческой жизни. Примитивная кухня, какой она была у первобытных народов, прошла долгий и трудный путь своего развития, прежде чем, наконец, превратилась в изысканное Кулинарное Искусство, впитавшее в себя достижения современной науки.

История развития человечества от древнейших времен до наших дней знавала невиданные взлеты поварского искусства и такие же резкие падения. То еду возносили до небес, считая ее одним из самых лучших удовольствий, то относились к ней чуть ли не с презрением, считая, что даже разговоры о продуктах и блюдах «недостойны истинного джентльмена». Взять древних эллинов. В Спарте относились к питанию сдержанно: в походе и на войне надо было обходиться простой кухней в приготовлении пищей. А совсем рядом, в Афинах, изощрялись в приготовлении неслыханного праздничного блюда: крошечная маслина запекалась внутри голубя, голубь - в козленке, козленок – в овце, овца - в быке, все это жарилось на вертеле, и самому почетному гостю доставалась та самая маслина…

Удивительно ли, что позднее в Древнем Риме поварское искусство достигло расцвета именно при помощи поваров греков? С кулинарами считались, от них зависел престиж того или иного знатного дома.

Во время Второй Пунической войны происходили даже восстания поваров, подчинивших себе некоторые города. При императорах Августе и Тиберии были организованы первые школы поварского искусства, во главе которых стоял волшебник котла и поварешки - великий повар Апиций. Поэтому не удивительно, что некоторые императоры были настоящими обжорами. При Вителлии, например, готовилось кушанье, стоившее целое состояние - миллион сестерций. Его делали из мозгов фазанов, павлинов, языков фламинго, печени и селезенки редчайших и по тому времени рыб.

Затем после длительного застоя, в конце средних веков, благодаря бурному проникновению пряностей из восточных колоний, изысканная кухня получила дальнейшее развитие. Колыбелью изысканной кухни стала Италия, особенно юг и Сицилия.

При короле Людовике XIV испытала подъем поварского искусства Франция, и с тех пор эти европейские страны ведут непрестанное соперничество по кулинарной части.

В развитии поварского искусства участвовали не только профессиональные кулинары, но и многие ученые, философы, государственные деятели. Известно, что изобретателями новых блюд были Ришелье, Мазарини, Мишель Монтень написал книгу «Наука еды». До сих пор в итальянских ресторанах в ходу блюда, изобретенные композитором Россини. Франция гордится, что вклад в национальную кулинарию внесли Александр Дюма-отец, великий Бальзак.

В XIX веке вновь стали открываться одна за другой школы поварского искусства. И как ни странно, первая из них стала действовать в Англии - «Национальная тренировочная школа для поваров», - ведь принято считать, что британцы не слишком пристрастно относятся к еде. Скорее всего, открытие школы было вызвано экономическими причинами: расширением сети маленьких кафе и ресторанчиков. Кулинарная школа, открытая в Париже в 1891 году, имела два отделения: женское и мужское. Женщин бесплатно обучали, как вести домашнюю экономику. У мужчин обучение было платным – они постигали секреты профессиональной кулинарии. Им преподавали также историю поварского искусства, ботанику, лепку, рисование, счетоведение.

В 90 годы XIX века в России возникли Первая практическая школа поварского искусства, а также Школа кулинарного искусства и Школа кухонного искусства общественного охранения народного здравия в Москве, Одессе и Петербурге. Было чему поучиться. Ведь тогдашняя русская кухня свято хранила многие традиции древнерусской.

Важную роль играли пироги – подовые из квасного теста и пряженые из пресного. Ко всяким кушаньям русские добавляли шафран, который завозили восточные купцы, а также чеснок.

Еще в XVI-XVII веках лук и чеснок были включены в список продуктов, которыми жители обязаны были обеспечивать писцов, составляющих писцовые книги. В России в старину очень мало употребляли соли. Возможно, этнографические, но в большей степени экономические причины сильно повлияли на ассортимент русских блюд. За исключением кушаний из ценных пород рыб, пирогов и квасов, в той русской кухне, которую великолепно описывает Гиляровский в «Москве и москвичах», уже преобладали западноевропейские блюда, которые, разумеется, были доступны лишь самым состоятельным людям.

Сегодня национальная русская кухня – самая разнообразная в мире. Одних щей в ней насчитывается более 60! Каждое новое блюдо нужно осваивать: а вдруг не получится? Не зря кулинарию называют искусством: она требует и умения, и терпения.
Вообще кулинарией считается одна из самых древних сфер деятельности человека. Все первые кулинарные рецепты, связанные с приготовлением пищи, основывались на жарке в золе, на открытом огне и на раскаленных камнях. Это самый первый способ тепловой обработки пищи. Уже намного позже начали варить еду, и вместе с тем связано появление кулинарных рецептов на основе данного способа приготовления пищи.

Все рецепты кулинарии и различные способы обработки пищи появлялись со временем в результате постоянной эволюции, олицетворяя опыт всех народностей. Пища отражает очень древнюю связь, которая объединяет все живое – и человека, и всю окружающую нас природу.
    В наше время, кулинария также важна. Существует множество кулинарных теле-и радио-передач. Все люди любят вкусно поесть, и многим нравится готовить самостоятельно.
Сейчас уже кулинарию классифицируют на народную и профессиональную (это народная, только усовершенствованная).
В России основоположником кулинарии считается Д. Каншин, а вообще очень много известных деятелей увлекались этим искусством приготовления пищи – С.Боттичелли, Леонардо да Винчи, В. Одоевский.

**2. Необходимые сведения о физиологии питания.**

**2.1. Физиология питания.**

Физиология питания — область науки о физиологии живого организма. Она изучает потребность организма в пищевых веществах и условия ее удовлетворения, позволяет организовать общественное питание на основе современных научных достижений. Физиология питания определяет нормы потребления пищевых веществ для различных возрастных групп населения (детей, подростков, взрослых, стариков), для беременных и кормящих женщин, для жителей юга и севера, для отдельных профессиональных групп, отличающихся различной интенсивностью труда, и т. д. На основании данных о химическом составе продуктов питания и норм потребления пищевых веществ физиология питания определяет и ряд важнейших задач организации общественного питания. Это касается прежде всего разработки суточных рационов питания — меню, установления частоты приемов пищи (трех-, четырех-, пятикратное питание), распределения ее при различных приемах (завтраки, обеды, ужины) и т. д.

Наряду с этим физиология питания ставит конкретные задачи и перед технологией приготовления пищи, все средства которой также должны быть направлены на обеспечение возможно лучшего использования вводимой в организм пищи. Данные физиологии питания лежат в основе товароведения пищевых продуктов и гигиены питания.

 **2.1. Биохимическое значение пищи и ее химический состав.**



**Белки** играют ключевую роль в жизни клетки, составляя материальную основу ее химической деятельности. Исключительное свойство белка— самоорганизация структуры, т. е. способность самопроизвольно создавать определенную, свойственную только данному белку пространственную структуру. Через белки происходит передача генетической информации из поколения в поколение.

**Основные питательные вещества** — это органические и неорганические соединения, которые требуются для нормального роста, поддержания и восстановления тканей, а также для размножения. Исходя из этого, их содержание в рационе должно быть не ниже определенного минимального уровня.

**Молочные жиры** являются источником витаминов A, D и провитамина А— каротина, растительные масла — витамина Е. В меньшем количестве витамины содержатся в животных жирах и маргаринах. Обязательный признак полноценности жира — его свежесть. Жиры легко окисляются при хранении на свету и в тепле, а также при тепловой обработке, особенно при жарке.

**Углеводы** являются основной составной частью пищевого рациона человека, так как их потребляют примерно в 4 раза больше, чем жиров и белков. Они выполняют в организме много разнообразных функций, но главная из них — энергетическая. На протяжении жизни человек в среднем потребляет около 14 т углеводов, в том числе более 2,5 т моно- и дисахаридов.

**Витамины** — низкомолекулярные органические соединения разнообразной химической небелковой природы, не синтезируемые (или синтезируемые в недостаточном количестве) в организме людей и большинства животных, поступающие с пищей и необходимые для каталитической активности ферментов, определяющих биохимические, и физиологические процессы в живом организме.



**Минеральные**, или неорганические, вещества относят к числу незаменимых. Они участвуют в жизненно важных процессах, протекающих в организме человека: построении костной ткани, поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме и нормального солевого состава крови, нормализуют водно-солевой обмен.

**2.2. Культура питания.**



Задумываемся ли мы о том, правильно ли питаемся? Наверняка, приходится делать это, причем с возрастом все чаще и чаще. Кто-то задается таким вопросом осознанно, а кого-то побуждают к таким размышлениям вдруг начавшиеся желудочные колики или расстроившееся пищеварение. Как бы то ни было, в определенном возрасте каждый приходит к простой мысли - хочешь прожить долгую жизнь, питайся правильно. Не хочешь - ешь когда придется и что под руку попадет.

Разумеется, для большинства людей первое куда привлекательнее, чем второе. Но сразу же возникает вопрос: а что такое правильное питание?

Тут прежде всего следует сказать, что не нужно придавать большое значение диетическим указаниям "для всех", которыми пестрят справочники по диетологии. Все люди разные. Со своей активностью обменных процессов, с различными кулинарными традициями, привычками и так далее. Ни для кого не секрет: то, что любит, скажем, армянин, может не понравиться калмыку. Посему предупреждаем, что само по себе понятие "правильное питание" абстрактно и очень приблизительно.

И хотя тема эта весьма обширна, можно выделить, как нам представляется, основополагающие принципы, соблюдение которых позволяет говорить о правильном питании.

**Первое:** старайтесь соблюдать традиции своей национальной кухни. Иначе говоря, меньше экспериментируйте над собственным желудком, оказавшись на время вдалеке от дома.

**Второе:** придерживайтесь необходимости завтракать, обедать и ужинать. Другими словами, есть не менее трех раз в сутки и, по возможности, в одно и то же время. В промежутках между этими приемами пищи можно еще и слегка "перекусить". Не будет большого греха, если между завтраком и обедом вы съедите, например, яблоко или выпьете стакан молока с бубликом.

**Третье:**знайте меру в еде и поднимайтесь из-за стола с легким чувством голода.

**Четвертое:** из двух больших желаний - спать, и есть - всегда выбирайте первое. Отдохните немного и только потом принимайтесь за еду. Когда организм переутомился и хочет спать, то устали не только мозг и мышцы, но и желудок.

**Пятое:** пища должна быть свежей. Из всех способов кулинарной обработки предпочитайте, по возможности, самую простую варку. Меньше ешьте жаренного, копченого или печеного. Фрукты и овощи лучше есть сырыми.

**Шестое:** пейте – но не спеша! – побольше жидкости; ешьте больше чеснока – не менее одного-двух зубчиков в день, натощак. Мелко порезанный чеснок легко проглотить, не разжевывая, запив водой. Так вы избежите неприятного чесночного запаха изо рта и получите прекрасный безвредный природный антибиотик, который станет «следить» за микрофлорой в вашем желудке и кишечнике. Употребляйте соль, но в небольших количествах. Пейте только вино, но и доброе, и следите, чтобы ноги оставались легкими, а голова светлой.

**Седьмое:** не питайтесь тем, что не рекомендует врач, которому вы доверяете.Соблюдение этих правил разумного питания обещает вам долгую жизнь без болезней.

**3. Полезные советы.**



Знания области экологии необходимы каждому человеку как умение читать, писать и считать. Экология – наука о взаимоотношении живых организмов и условий среды. Поэтому в области кулинарии экологические знания необходимы. Чтобы приготовить высококачественное блюдо нужно качественное сырье и никакой химии, при покупке обращая внимания на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта.

Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки - средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование изделия, его описание, название и адрес изготовителя и др. Учащимся можно показать коробку, обклеенную чистой бумагой, и спросить их: купите ли вы товар в такой упаковке, увидев его на полке магазина? Что такое упаковка и для чего она нужна? Они приходят к выводу, что упаковка предназначена для хранения, защиты и транспортировки товара. Информация на упаковке нужна для того, чтобы правильно пользоваться товаром и чтобы из нескольких товаров одного наименования выбрать именно тот, который нужен. Всю информацию на упаковке разместить невозможно, поэтому на помощь приходят символы. Каждый символ дает определенную информацию о товаре. Первая группа символов указывает на экологическую безопасность товара, вторая подтверждает соответствие стандартам качества и безопасности, третья рассказывает о составе продукта или материала, четвертая информирует о правилах пользования товаром. На упаковках продуктов питания обязательно указывается срок годности.

Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Применение пищевых добавок – это часть современной технологии производства продуктов питания. В основном они применяются для того, чтобы улучшить питательные свойства продукта, обеспечить его лучшую сохранность и улучшить внешний вид.

Пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности РФ, всего три: Е 121 –Цитрусовый красный – краситель; Е 123 – Амарант – краситель; Е 240 – Формальдегид – консервант.

Школьники приходят к выводу, что покупка, совершенная разумно, без спешки, может удовлетворить потребность и сэкономить средства. Формировать осознанную экологическую грамотность не просто, она требует развития у учащихся элементов системного мышления.

 Выпускники школ, получившие экологическую подготовку, будут готовы к дальнейшей экологической специализации в любой отрасли деятельности. Загрязняется воздух в помещение накапливанием пыли, испарением жидкостей для мытья посуды и сантехники, а также других сильных моющих средств. Чтобы снизить загрязнения воздуха в помещениях плотно закрывать крышки емкостей и выбрасывать пропитанную химикатами ветошь в герметичные контейнеры. Для мытья посуды применять пищевую соду. Огромное значение имеет вентиляция. Регулярно проветривать помещение даже зимой, особенно если оно хорошо изолировано, проводить влажную уборку ежедневно. Комнатный воздух хорошо очищает хлорофитум, выделяет в воздух много фитонцидов герань. Летом в помещениях появляются комнатные мухи, опасные тем, что могут переносить болезнетворные микроорганизмы. Борьба с мухами несложна: на окна натягивают сетки, а попавших в помещение насекомых ловят на клейкие ленты и пр.

 Полезно знать, как распределены нитраты в овощах. Так, у свеклы нитраты сконцентрированы в верхней части корнеплода, и срезав его можно сократить количество нитратов в борще или винегрете. В моркови, в центральной желтой части, нитратов больше, чем в окружающей красной. У капусты самая опасная часть – кочерыжка, концентрируются нитраты и в толстых черешках листьев кочана. Нитраты из капусты улетучиваются при квашении. У картофелях в мелких клубнях нитратов больше, чем в крупных. Кроме того, они сосредоточены под кожурой. Картофель, выращенный с использованием минеральных азотных удобрений, не стоит варить “в мундире”, а лучше очистить ножом.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви. Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

**3.1. О пользе овощей.**



Употребление овощей, в последнее время, стало главным источником натуральных витаминов в организм человека. Пользу овощей нельзя недооценивать, ведь когда мы едим капусту, кабачки, баклажаны, огурцы или помидоры в наш организм поступают все полезные элементы и витамины. Кто же знал, что например в красном сладком перце больше всего витамина С или, что в помидорах и петрушке большое количество каротина.

 Естественно, все овощи надо употреблять в свежем виде, потому, что только так они сохраняют свою полезность в полном объеме. Овощи эффективно используются в диетологии, для восстановления сил, улучшения самочувствия, укрепления организма. Больше всего пользы в свежих овощах содержится в виде магния, калия, фосфора, железа и цинка. Только с помощью овощей при употреблении мяса, оно будет приносить желаемую пользу.

 Пользу овощей оценили народы Кавказа еще в древние времена. Не зря на их столе присутствует так много зелени и овощных культур. Говорят, что идеальной пропорцией употребления мяса с овощами является соотношение 3:1, то есть на 100 грамм съеденного мяса нужно съесть 300 грамм зелени и овощей. И ведь на самом деле, включение большого количества овощных культур в ежедневный рацион помогает забыть о любых болезнях. Поэтому, уважаемые посетители сайта, ешьте больше овощей.

**4. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование темы | Предполагаемые виды деятельности | Методы |
| Учителя | Ученика |  |
| Введение  | Беседа |  | Объяснительно-иллюстративный |
| «Тосты»  | Демонстрация приготовления тостов | Практическая работа | Репродуктивный |
| Салат «Красное море» | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Приготовление пельменей. | Демонстрация приготовления пельменей. | Практическая работа | Репродуктивный |
| Овощной салат с тунцом | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Омлет | Демонстрация приготовления омлета | Практическая работа | Репродуктивный |
| Шарлотка из яблок | Демонстрация приготовления шарлотки | Практическая работа | Репродуктивный |
| Гречневая каша | Демонстрация приготовления каши  | Практическая работа | Репродуктивный |
| Салат «Витаминный» | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Пицца | Демонстрация приготовления пиццы | Практическая работа | Репродуктивный |
| Лаваш фаршированный | Демонстрация приготовления лаваша | Практическая работа | Репродуктивный |
| Макароны по-флотски | Демонстрация приготовления макаронов | Практическая работа | Репродуктивный |
| Плов | Демонстрация приготовления плова |  | Репродуктивный |
| Салат с крабовыми палочками и кукурузой | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Каша «Дружба» | Демонстрация приготовления каши | Практическая работа | Репродуктивный |
| Сервировка стола к чаю и кофе | Демонстрация сервировки стола | Практическая работа | Репродуктивный |
| Салат из свежих помидор и огурцов | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Бутерброды | Демонстрация приготовления бутербродов | Практическая работа | Репродуктивный |
| Блины, блинчики | Демонстрация приготовления блинов | Практическая работа | Репродуктивный |
| Запеканка из картофельного пюре с сыром | Демонстрация приготовления запеканки | Практическая работа | Репродуктивный |
| Суп грибной | Демонстрация приготовления супа |  | Объяснительно-иллюстративный |
| Салат «Оливье» | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Жареная картошка | Демонстрация приготовления блюда | Практическая работа | Репродуктивный |
| Салат с макаронами, ветчиной и болгарским перцем | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Приготовление борща | Демонстрация приготовления борща |  | Объяснительно- иллюстративный |
| Салат «Первая помощь» | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| «Пасха» из творога | Демонстрация приготовления блюда |  | Объяснительно - иллюстративный |
| Салат «Цезарь» с курицей | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Сложные бутерброды | Демонстрация приготовления бутербродов | Практическая работа | Репродуктивный |
| Фруктовый салат | Демонстрация приготовления салата | Практическая работа | Репродуктивный |
| Русское национальное блюдо «Окрошка» | Демонстрация приготовления блюда | Практическая работа | Репродуктивный |
| Защита проекта по выбору | 1 |  | Метод проекта |
| Резервное время | 1 |  |  |
| Резервное время | 1 |  |  |
| Итого | 34 |  |  |

Содержание программы всего: 34 часа

**5. Предлагаемые темы проектов и презентации:**

- Национальное блюдо «Окрошка»

- Что готовят на масленицу?

- Это вкусный бутерброд

- Я иду в гости

- Это чудо овощи

- Оформление блюд

**6. Примерные тестовые задания**

1. Отметьте буквой “С” санитарно-гигиенические требования, а буквой “Т” правила безопасных приемов работы при обработке пищевых продуктов:

(....) руки мойте с мылом;

(....) проверьте исправность шнура перед включением электроприбора;

(....) наденьте фартук;

(....) уберите волосы под головной убор;

(....) включайте и выключайте электроприбор сухими руками.

2. Отметьте знаком “+” все правильные ответы.

Витамин А содержится в:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) молоке  | (....) яичном белке |
| (....) яичном желтке | (....) печени животных |
| (....) печени трески |  |

3. В качестве разрыхлителей теста применяются:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) сахар  | (....) желатин |
| (....) дрожжи  | (....) маргарин |
| (....) пищевая сода |  |

4. Предметами общего пользования в сервировке стола являются:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) вилки  | (....) ложки |
| (....) хлебница  | (....) скатерть |
| (....) солонка  | (....) тарелки |

5. Чтобы смягчить стук приборов и тарелок по столу, под скатерть кладут:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) тонкий поролон  | (....) клеенку |
| (....) тонкую бумагу |  |
| (....) шелковую ткань  | (....) тяжелую мягкую ткань |

6. Перед приготовлением рис:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) промывают  | (....) обжаривают |
| (....) сушат  | (....) перебирают |
| (....) проверяют на наличие вредителей |  |

7. Салат из свежих овощей украшают:

(....) зеленью

(....) искусственными цветами

(....) майонезом

(....) фигурной нарезкой

8. Из дрожжевого теста можно приготовить:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) пироги  | (....) печенье |
| (....) торт  | (....) оладьи |
| (....) кулич |  |

9. Консервирующими веществами при заготовке продуктов являются:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) соль  | (....) пищевая сода |
| (....) сахар  | (....) уксусная кислота |
| (....) лимонная кислота |  |

10. Для максимального сохранения минеральных солей в овощах их:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) варят в воде  | (....) варят в кожуре |
| (....) варят на пару  | (....) запекают в духовом шкафу  |
| (....) жарят |  |

11. Салфетку на колени кладут:

(....) полностью развернутой

(....) сложенной вдвое с уравненными краями

(....) сложенной вдвое с верхней частью короче нижней

(....) сложенной вдвое с верхней частью длиннее нижней

(....) сложенной по диагонали

12. Праздничный стол украшают:

(....) невысокими букетами в низких вазах

(....) цветами с длинными стеблями в высоких вазах

(....) цветами с резким запахом

(....) с гирляндами из живых цветов.

13. Для приготовления желе применяются желирующие вещества:

|  |  |
| --- | --- |
| (....) крахмал  | (....) ваниль |
| (....) агар | (....) желатин |
| (....) сахар |  |
|  |  |

**7. Литература для учителя**

1. Программа технология. Хотунов Ю.А., Симоненко В.Д.

2. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР Лукъянченко О.Н. 1999г

3. Рецептура для кондитера

4. Национальные блюда Гаврилов В.

5. Секреты русской кухни Воробьева Т. М.

**8. Литература для учащихся**

1. Здоровое питание. Жукова В. Н.

2. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.

3. Выпечка домашнего приготовления. Велхина Н. Н.