

**Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от « 24 » _____ 2025 г.,
№ 5 _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДЮТ

№ 87
от « 28 » _____ апреля _____ 2025 г.

Директор _____ Яковлева Т.Б.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КУЛИНАРНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Чигирева М.Н., педагог
дополнительного образования

Ковдор
2025

Пояснительная записка

Направленность программы - социально-гуманитарная

Уровень программы – стартовый

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кулинарные приключения» обусловлена комплексом современных вызовов, связанных с питанием и развитием детей.

В условиях роста популярности фастфуда, продуктов с высоким содержанием сахара и распространения нарушений пищевого поведения, программа выступает эффективным инструментом ранней профилактики формирования нездоровых пищевых привычек.

Программа реализует принцип «от простого к сложному» в игровом формате, что позволяет увлекательно познакомить детей с основами правильного питания.

Программа отвечает запросам родителей и общества на формирование у детей практико-ориентированных компетенций, связанных с заботой о здоровье, развитием самостоятельности и подготовкой к повседневной жизни в увлекательном и безопасном формате.

Ключевой акцент делается на развитии творческих способностей и осознанного пищевого поведения через:

- экспериментальный подход к приготовлению блюд,
- знакомство с разнообразием продуктов и их свойств,
- интерактивное изучение принципов сочетания вкусов и текстур.

Новизна программы

Новизна программы заключается в синтезе традиционного кулинарного образования с современными образовательными технологиями и форматами, что создает уникальную среду для развития детей. Конкретно новизна проявляется в следующем:

Включение краткосрочной программы с дистанционным модулем «Еда без вреда», позволяет углубить и закрепить теоретические знания о здоровом питании в современном, удобном для цифрового поколения формате. Это обеспечивает гибкость программы и непрерывность образовательного процесса вне зависимости от внешних обстоятельств. Применение игровых практик: Использование квест-игр и игрового формата коренным образом меняет мотивационную структуру занятий. Обучение превращается из рутинного приобретения навыков в увлекательное приключение, где дети становятся активными участниками, а не пассивными слушателями. Это повышает вовлеченность, улучшает запоминание материала и стимулирует креативное мышление.

Комплексный подход от теории к практике.

Программа выходит за рамки простых кулинарных мастер-классов. Она соединяет исторический контекст (история кулинарии), фундаментальные знания (основы рационального питания) и практические навыки (приготовление блюд от простых к сложным). Такой подход формирует у детей не просто умение готовить, а целостное осознанное пищевое поведение.

Ориентация на жизненные навыки и профориентацию:

Смещение акцента с развлечения на развитие базовых жизненных компетенций (самообслуживание, забота о здоровье) и раннюю профориентацию. Программа не только учит «накормить семью», но и дает возможность попробовать себя в роли повара, кондитера, нутрициолога, делая первый шаг в будущую профессию.

Таким образом, новизна программы заключается не в одном отдельном элементе, а в их уникальном сочетании: классическое кулинарное образование + цифровой дистанционный модуль + игровая технология + комплексный образовательный подход. Это создает современную, эффективную и отвечающую запросам детей и родителей образовательную систему.

Отличительной особенностью данной программы

Программа предусматривает модульную структуру, включающую дистанционный модуль, блоки по безопасности питания, технологиям приготовления блюд и изучению свойств продуктов. В содержание включены элементы исследования (анализ состава продуктов, приготовление блюд по собственному рецепту).

Итогом реализации становится формирование у детей осознанного пищевого поведения и расширение их социально-бытовой компетентности и раннюю профориентацию. Программа не только учит «накормить семью», но и дает возможность попробовать себя в роли повара, кондитера, нутрициолога, делая первый шаг в будущую профессию.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие современные и эффективные формы обучения:

Практико-ориентированные занятия (основная форма)

Игровые технологии (квесты, викторины)

Дистанционное обучение (интерактивные видеоуроки)

Творческие конкурсы (конкурс на лучшее оформление блюда, «кулинарный баттл»),

Рефлексия и обсуждение («Что мы узнали?», дегустации с обсуждением вкусов, ведение «кулинарного дневника»)

Преимущество программы — в комплексном сочетании этих форм. Например, тема «Овощной салат» изучается так:

Дистанционно: дети проходят модуль о витаминах.

В игре: участвуют в квесте «Тайна пяти цветов».

На практике: готовят салат на мастер-классе.

В проекте: разрабатывают собственный рецепт.

В конкурсе: представляют его на «салатном баттле».

Такой подход гарантирует, что знания и навыки усваиваются прочно, комплексно и с интересом.

Цель программы:

Создание условий для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому питанию, устремленности к самореализации и расширение их социально-бытовой компетентности.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания о рациональном и здоровом питании;
- сформировать начальные знания по основам кулинарии,
- сформировать знания по технологии приготовления блюд;
- познакомить с приёмами эстетической подачи блюд;
- познакомить обучающихся с современными профессиями общественного питания;
- сформировать навыки работы с инвентарём, оборудованием при обработке продуктов;
- познакомить с правилами техники безопасности, санитарно-гигиеническими требованиями;

Развивающие:

- развитие кругозора учащихся и их интереса к познавательной деятельности;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, технологической дисциплины;
- воспитание аккуратности, бережливости, ответственности;
- воспитание эстетического восприятия;
- содействие профессиональной ориентации.

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Количество обучающихся в группе: 7-8 человек

Объём программы: 72 часа

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очно-дистанционная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв – 10 минут

Форма организации образовательного процесса: групповая

Формы проведения занятий: основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики

Условия набора в объединение:

Для занятий в объединении родители учащихся (или их законные представители) предоставляют:

- заявление установленного образца;
- согласие на обработку персональных данных.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

В завершении **обучения** по программе обучающиеся должны *знать*:

- санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи;
- правила безопасности труда;
- основы рационального питания и здорового образа жизни;
- особенности приготовления блюд из овощей и фруктов;
- особенности приготовления первых блюд;
- особенности приготовления вторых блюд;
- особенности приготовления сладких блюд и напитков.
- виды теста и технологию изготовления из него простых изделий;

уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи;
- выполнять при работе правила безопасности труда;
- приготовить блюда из овощей и фруктов;
- уметь приготовить несложные первые и вторые блюда и напитки;
- уметь приготовить простые изделия из готового теста и делать несложные украшения и оформления кондитерских изделий.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- проявление самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- будет сформирована культура рационального здорового питания;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формы и методы ведения работы

1. Учет индивидуальных и психологических особенностей учащихся.
2. Использование следующих форм занятий: игра, беседа, соревнование, викторина, практические работы, исследовательские задания, презентация.
3. Использование групповых и бригадных форм организации деятельности обучающихся.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать

способ обработки, приобретают умения и навыки по художественному оформлению и подаче блюд, созданию эстетической обстановки для приёма пищи.

Система оценки результатов деятельности

Оценка эффективности усвоения программы обучения проводится на основании анализа самостоятельной творческой работы учащихся.

Технологические и творческие навыки учащихся выявляются в процессе практической работы. Проверка знаний и умений осуществляется с помощью викторин, кроссворда, практических заданий, участия в конкурсах, играх, соревнованиях.

Завершающим этапом обучения является соревнование.

Способы определения результативности

С целью диагностики успешности освоения программы, достижений учащихся и коррекции образовательного процесса применяются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов лабораторных практикумов, участия в тематических играх, конкурсах, соревнованиях;

Формы контроля

В процессе обучения проводятся первоначальная диагностика, промежуточный и итоговый контроль.

На первом занятии проводится диагностика запросов и потребностей обучающихся, в конце учебного года проводится диагностика удовлетворения запросов и потребностей обучающихся с целью оценки эффективности образовательной программы (Приложение 1).

Первоначальная диагностика проводится в форме собеседования на вводном занятии с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала (Приложение 2).

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года по темам программы в форме, наблюдения, устного опроса.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения по программе в форме устного тестирования по теории и выполнения практической работы. Результаты итогового контроля знаний заносятся в протокол (Приложение 4).

Способы определения результативности

С целью диагностики успешности освоения программы, достижений учащихся и коррекции образовательного процесса применяются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов лабораторных практикумов, участия в тематических играх, конкурсах, соревнованиях;

Результатом овладения практическим материалом являются **готовые блюда**, которые приготавливаются и дегустируются почти на каждом занятии, а затем проводится анализ итогов работы.

**Учебный план
по программе «Кулинарные приключения»**

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	«Приключение начинается: добро пожаловать в нашу кулинарную экспедицию!». Вводное занятие. Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика первоначальных знаний	2	1	1	Интерактивная игра Собеседование
2.	«Здоровое питание: от гигиены на кухне к сбалансированному рациону» Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Наука и искусство правильного питания	4	1	3	Интерактивная игра Наблюдение Кроссворд
3	Сервировка стола. История появления столовых приборов	2	1	1	Деловая игра с отработкой приёмов сервировки
4	Основные виды первичной и тепловой обработки	2	1	1	Наблюдение
5	Полезные завтраки «Яйцо — супергерой твоего завтрака!» «Каша – сила наша»	4	1	3	Презентация и анализ готового блюда
6	Сбалансированный обед «Салаты: полезное украшение обеда» «Путешествие в Супландию: научные эксперимент на кухне»	14	3	11	Интерактивная игра Презентация и анализ готового блюда
7	Сервировка новогоднего стола	2	1	1	Сервировка новогоднего стола
8	Промежуточный контроль за первое полугодие	2	1	1	Тестирование; практическая работа
9	Вторые блюда	4	1	3	Презентация и анализ готового блюда

10	Полезные напитки	2		2	Презентация и анализ готового блюда
11	Полезные перекусы	4	1	3	Презентация и анализ готового блюда
12	Полезные перекусы. Дистанционный модуль	4	1	3	Фото-отчет
13	«Что у нас на вкусненькое? Волшебное тесто» бисквитное - заварное - песочное - слоёное - пресное - дрожжевое	16	4	12	Устный опрос Презентация и анализ готового блюда
14	Повторение и закрепление по пройденным темам.	2		2	Наблюдение; практическая работа
15	Итоговый контроль за второе полугодие	2	1	1	Тестирование; Соревнование
16	Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год.	2	1	1	Наблюдение
	Всего:	72	19	53	

Содержание программы «Кулинарные приключения»

I. «Приключение начинается: добро пожаловать в нашу кулинарную экспедицию!»

Вводное занятие.

Теория (1 час): 1. Карта наших путешествий. Узнаём, куда нас приведут наши кулинарные приключения - знакомимся с программой курса, расписанием занятий и главными целями нашего путешествия.

2. Безопасность - залог успеха!

(Ознакомление с действующими правилами и инструкциями по безопасности труда, электро-пожарной безопасности) Изучаем важные правила безопасности на кухне. Игра
Практика (1 час): Интерактивная игра «Найди опасность»

На доске изображены картинки кухни с мелкими деталями, среди которых спрятались опасные ситуации (например, спички рядом с плитой, мокрый пол и др.). Дети находят эти ошибки и рассказывают, почему они опасны.

3. Что вы уже умеете? Проверяем, какими знаниями и умениями уже владеют ребята. В формате игры-диагностики проводим собеседование, чтобы определить уровень подготовки детей.

II. «Здоровое питание: от гигиены на кухне к сбалансированному рациону»

2.1. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи

Тема: «Операция «Чистая кухня»: Миссия по спасению Королевства Вкуса от армии Микробов!»

Теория (1час): Общие сведения о гигиене.

Интерактивная лекция-игра. Изучение «досье на врага» (основы гигиены):

«Портреты преступников»: Плакаты или карточки с забавными изображениями микробов. Где живут?

«Инструктаж по обезвреживанию»: правила личной гигиены и санитарии подаются как «Секретное оружие»: Мыло и вода - «Супер-оружие против микробов».

Фартук и колпак - «Защитный костюм агента». (Объясняется, что они защищают и повара, и еду). Уборка — «Зона, свободная от микробов». (Правила содержания кухни в чистоте).

Практика (1 час): «Миссия: Чистота» и «Операция «Блеск».

Задание 1: «Обезвреживание объекта» (Мытьё посуды). Задание 2: «Уход за оружием»

(Уход за инвентарём) Мытьё посуды, уход за инвентарём. Задание 3 «Проверка блеска».

Команды проверяют чистоту на своих рабочих местах с помощью тестеров чистоты.

2.2. Основы рационального питания

Теория (1час): «Топливо для твоего тела: как стать главным инженером своего здоровья». Необходимость полноценного питания, соблюдения режима питания и режима дня, здорового образа жизни.

Питательные вещества в продуктах: белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы, вода, витамины, пищевые волокна.

Просмотр видеоматериала «Здоровое питание: белки, жиры и углеводы.
https://vk.com/video-182797764_456239036

Практика (1 час): Обсуждение после просмотра

Кроссворд по теме: «Правильное питание».

III. Основные виды первичной и тепловой обработки

Теория (1час): Назначение, правила и санитарные условия механической и кулинарной обработки овощей. Особенности механической кулинарной обработки листовых, луковых, пряных, томатных, капустных овощей. Причины потемнения картофеля и способы его предотвращения.

Значение и виды тепловой кулинарной обработки продуктов (варка, припускание, тушение, жарка, пассерование, бланширование, запекание)

Способы варки (в воде, на пару)

Практика (1 час): Простая и фигурная нарезка овощей Тепловая обработка овощей.

IV. Искусство сервировки: исторические факты.

Теория (1 час): Типы сервировки. Техника складывания салфеток.

Практика (1 час): Деловая игра-«Приёмы сервировки на завтрак, обед, ужин».

V. Полезные завтраки

Завтрак - источник энергии на весь день. Есть по утрам нужно обязательно.

Готовим завтрак со сложными углеводами и белками. Калорийность различных продуктов быстрые и медленные углеводы. О вреде одних и пользе других. Учимся классифицировать продукты.

5.1. «Яйцо — супергерой твоего завтрака!»

Теория (1 час): Почему яйцо — идеальное блюдо? Состав и пищевые свойства яйца. Польза яйца для здоровья: протеин, который помогает расти мышцам, витамин D для костей, холин для мозга. Яйцо - чемпион по усвояемости (97%!) - почти вся его сила переходит к нам!

Разнообразие блюд из яиц: омлет, яичница, варёные яйца всмятку и вкрутую, глазунья, пашот и др. Правило подачи блюд.

Практика (1 час): Яичница запечённая в помидоре со шпинатом и цельнозерновым хлебом.

Польза: Сбалансировано (белки + клетчатка + углеводы).

5.2. Каша – сила наша.

Теория (1 час): Почему каша должна быть обязательной частью детского рациона? Чем полезные разные злаки? Цельнозерновые злаки - источник медленных углеводов, витаминов и минералов. Степень густоты вязких каш. Разновидность наполнителей. Ассортимент блюд из каш. Подготовка круп к варке. Варка круп.

Просмотр видеоматериала: «5 самых полезных каш»

<https://yandex.ru/video/preview/4154876647250978840>

Обсуждение после просмотра.

Практика (1 час): Приготовление овсяной каши из необработанного зерна длительного приготовления. Оформление и подача каши с использованием свежих ягод, фруктов и орехов.

VI. Сбалансированный обед

Обед – второй основной прием пищи, и, также как и завтраком, им ни в коем случае нельзя пренебрегать.

1«Салаты: полезное украшение обеда»

Теория (2 час): Происхождение слова салат. Историческая справка. Виды салатов. Заправки для салатов. Искусство оформления и подачи

Почему салат — обязательная часть полноценного обеда?

Польза: богат витаминами и клетчаткой, улучшает пищеварение.

Практика (4 часа): Приготовление салатов:

1.1. «Радуга в тарелке или Тайна пяти цветов»: Секрет самого полезного салата». Урок -квест.

1.2. «Зелёный суперсилач. Миссия по спасению Витаполиса» Урок-игра.

Этап 1: «Расшифровка рецепта» Рецепт написан на «секретном языке» (пиктограммы, ребусы).

Этап 2: «Поиск суперингредиентов» (15 минут). Ингредиенты спрятаны в разных частях комнаты. Каждый имеет табличку с «суперспособностью». Задача: Найти все ингредиенты, прочитать их свойства и принести на «базу» (кухонный стол).

Этап 3: «Лаборатория супершефа» (20 минут)

Этап 4: «Дегустация» обсуждение. (10 минут)

1.3. Урок-эксперимент: «Салат «Зоркий глаз»

Теория. Влияние витамина А на организм. Правда ли, что морковь и другие оранжевые продукты улучшают зрение?

Лабораторная работа (20 минут)

Опыт 1: «Извлечение бета-каротина»

Опыт 2: «Кислотный тест». В морковный сок добавить несколько капель лимонного сока. Наблюдение.

Практика (1 час) Создание формулы «Идеального салата - «Зоркий глаз»»

Дополнительные компоненты (Усилители пользы): Тыквенные семечки (цинк для усвоения витамина А), Курага (дополнительный бета-каротин и калий), Апельсин (витамин С для усиления антиоксидантного эффекта), Растворитель (Для усвоения): заправка из оливкового масла и лимонного сока, Катализатор вкуса: Щепотка имбиря или корицы.

2. Занятие-квест: «Путешествие в Супландию: научные эксперимент на кухне».

2.1. «Наука в тарелке».

Теория (1 час): «Наука в тарелке». Интерактивная лекция с опытами:

Опыт 1: «Почему бульон прозрачный?»

Объяснить детям процесс осветления бульона и роль белка в этом процессе, а так же роли температуры.

Опыт 2: «От чего зависит навар? Экстракция вкуса»

Понять, почему мясной бульон такой ароматный и чем он отличается от овощного.

Опыт 3: «Зачем пассеровать овощи? Реакция Майяра»

Цель: Увидеть, как обжарка лука и моркови меняет вкус супа.

Опыт 4: «Зачем солить в конце?»

Показываем, как соль вытягивает влагу из овощей (посолить огурец и наблюдать выделение сока).

Практика (1 час): Опыт 1: «Почему бульон прозрачный?»

Готовим мутный бульон: Небольшие кусочки курицы + холодная вода.

Быстро доведите до кипения на сильном огне. Не снимайте пену!

Проварите 10 минут. Бульон станет мутным из-за свернувшихся белков и примесей.

Наблюдаем проблему. Объясняем и исправляем. Сравниваем.

Опыт 2: «Зачем пассеровать овощи?»

Варим два одинаковых супа, но в один добавляем сырые овощи, в другой — обжаренные. Дегустируем и сравниваем:

Суп с обжаркой — глубже, слаще, с карамельными нотами.

Суп без обжарки — светлее, проще, с травянистым вкусом.

2.2. «Конструктор полезного супа»

Теория. Разработать рецепт полезного супа с учётом научных принципов.

Каждая команда получает базовый набор:

Овощи (лук, морковь, картофель, сельдерей). Белок (курица, фрикадельки, сыр).

Дополнительно: крупы, специи, зелень.

Практика: Приготовить авторский суп, ведя «Лабораторный журнал» (время закладки продуктов, наблюдения за вкусом).

Каждая команда представляет свой суп. Дегустация и голосование за: Самый полезный суп. Самый креативный рецепт. Лучшее сочетание вкусов.

2.3. «Как суп-пюре становится кремовым? Роль крахмала и жира»

Теория (30 минут): Роль крахмала и жира в создании кремовой текстуры супа-пюре, научиться готовить полезные версии супа со сливками и без.

Практика (1.5 час): Приготовление на выбор супа пюре «Рыжий бархатный суп» (из тыквы и моркови), супа-пюре «Зелёная сказка» (из брокколи или шпината), «Нежный облачный суп» (из цветной капусты или картофеля).

Работа в группах (каждая группа готовит один вид супа по выбору, затем проходит дегустация и сравнение). Обсуждение: Какой суп получился самым кремовым? Какой на вкус показался самым полезным?

2.4. «Почему борщ красный?»

Теория. Почему борщ бывает разного цвета — от бурого до ярко-красного?

Научное обоснование. Ключевой пигмент свёклы — бетанин. Свойства: растворяется в воде, чувствителен к температуре и pH. В кислой среде (уксус, лимонный сок) сохраняет ярко-красный цвет. В щелочной среде (сода) синеет или разрушается. При длительном кипячении без кислоты: Окисляется и бурет.

Чтобы борщ не побурел, свёклу нужно тушить с кислотой (1 ч. л. уксуса или лимонного сока на 1 свёклу).

Практика: Готовим борщ с экспериментом

Группы готовят борщ по разным рецептам:

Группа 1: Кладет свёклу в бульон без предварительной обработки.

Группа 2: Тушит свёклу с уксусом и томатной пастой.

Группа 3: Варит свёклу отдельно с лимонным соком.

Фиксация результатов: Участники сравнивают цвет борща в каждой группе.

Дегустируют и оценивают вкус.

VII. Сервировка новогоднего стола

Практика: Сервировка праздничного стола

VIII. Промежуточный контроль за первое полугодие

Тестирование, практическая работа.

IX. Вторые блюда.

1.1 «Вторые блюда: Кулинарный дуэт -создаём идеальное сочетание»

Практико-ориентированное занятие с элементами игры

Теория (1 час): Почему обед должен состоять из белкового и углеводного блюда?

Научиться сочетать белковый продукт и гарнир, готовя простое сбалансированное второе блюдо. Тарелка здорового питания: $\frac{1}{2}$ тарелки - гарнир (углеводы + клетчатка), $\frac{1}{4}$ - белок, $\frac{1}{4}$ - овощи.

Интерактив: Обсуждение: «Какой ваш любимый дуэт?» (например, курица с рисом, котлета с картошкой). Брифинг и выбор «напарников» (5 минут)

Практика (1 час). Приготовление блюд по выбору детей.

Дети делятся на команды. Каждая выбирает:

Белок: куриные грудки, фарш для котлет, филе белой рыбы.

Гарнир: рис, гречка, картофель, свежие овощи (огурцы, помидоры).

Пример задания: «Команда 1: дуэт «Нежность» — курица + цветная капуста.

Команда 2: дуэт «Сила» — котлета + гречка». Если в обед не включён салат, то подавать надо с овощами.

1.2. «Паста-радуга: Волшебство ярких вкусов»

Теория (1 час): Что такое паста? Какие бывают виды макаронных изделий? Простые и сложные углеводы: почему важно выбирать правильные продукты. Разбор состава популярных видов пасты и сравнение пользы цельнозерновой и белой муки. Игра-викторина: «Правильная паста».

Просмотр познавательной передачи «Галилéo» «Макароны». Как производят макароны на заводе. Подготовка зерна к помолу. Чем отличаются макароны из твердых сортов пшеницы? Почему макароны из твердых сортов пшеницы не слипаются, не развариваются и не теряют формы? https://vk.com/video-227347754_456240408

Практика. Приготовление пасты из твердых сортов пшеницы с добавлением яиц и перемолотого шпината с двумя видами полезных соусов: томатным из свежих помидор и сливочным с сыром.

X. Полезные напитки

Теория: Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Полезные и вредные напитки.

Смузи. Что это такое?

Смузи – напиток из перемолотых в блендере овощей, фруктов, зелени, орехов и других диетических ингредиентов, в первую очередь хорош тем, что легко усваивается и мгновенно заряжает энергией.

В одном стакане натурального смузи содержится ударная доза, витаминов, макро- и микроэлементов. В отличие от соков смузи содержит клетчатку (пищевые волокна), которые очень полезны для пищеварения.

По данным ВОЗ, рекомендует употреблять 400 грамм (5 порций) овощей и фруктов в день, то есть 25–30 грамм клетчатки. Часто люди ее не добывают. Смузи помогают восполнить эту норму.

Практика: Приготовление смузи на свой вкус: чернично-банановый, вишнево-клубничный, смородиново-банановый, персиково-йогуртовый.

XI. Полезные перекусы

Теория: Что такое перекус? Зачем нужны перекусы? Перекусы – это небольшие дополнительные приёмы пищи между основными (завтрак, обед, ужин). Через 2.5– 3 часа после завтрака должен быть перекус – второй завтрак. Через 2.5 – 3 часа после обеда опять должен быть перекус – полдник.

Что такое полезные перекусы?

Полезные перекусы содержат витамины, минералы, клетчатку и другие важные вещества.

Помогают избежать переедания во время основных приемов пищи.

Поддерживают здоровье организма и укрепляют иммунитет.

В качестве перекусов подойдут: фрукты, ягоды, орехи, кисломолочные продукты, творог, «правильные» бутерброды, овощи.

1.1. «Эко-хлеб: выпечка нового поколения»

Теория: Польза злаков и бобовых для детского организма. Использование круп и бобовых в выпечке. Современные тренды в кулинарии и выпечка полезного бездрожжевого хлеба.

Практика. Приготовление витаминно-белковых кексов из зеленой гречневой крупы и чечевицы, как основы для полезной закусочки

На занятии дети выпекают кексы, придумывают свой вариант оформления и подачи закусочки с использованием белковых продуктов: отварного филе куриной грудки, яиц, творожного сыра, а также различных овощей и зелени.

Видео рецепт Витаминно-белковые кексы. https://vkvideo.ru/video-180958108_456239155

1.2. «Фрукты и овощи: правильный выбор между приемами пищи»

Теория. Познакомить детей с полезными свойствами фруктов и овощей, научить выбирать правильные перекусы, объяснить важность здорового питания.

Просмотр видеоматериала. Говорят дети: «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?» <https://yandex.ru/video/preview/2520977880527340167>

Обсуждение после просмотра.

Практическая часть: Фестиваль салатов. Самостоятельное приготовление и оформление фруктового салата с заправкой из йогурта.

Фото урока: https://vk.com/wall-180958108_604

ХII. Полезные перекусы. Дистанционный модуль

1.1. «Такие разные бутерброды» Посмотрите короткое видео о важности правильного питания и роли перекусов в нашей жизни.

Задание: напишите в комментариях, какие перекусы вы обычно выбираете и почему.

Посмотрите подробный мастер-класс или пошаговую инструкцию по приготовлению полезного бутерброда (например, с цельнозерновым хлебом, творогом, зеленью и кусочками свежих овощей).

Теория Просмотр видеоматериала: «6 Полезных диетических бутербродов» https://vkvideo.ru/video-180958108_456239156?t=5s

Варианты бутербродов:

- Бутерброд с цельнозерновым хлебом, мягким сливочным сыром, свежим огурцом и слабосоленой сёмгой;
- Бутерброд с цельнозерновым хлебом, брынзой, грудкой, томатом и рукколой
- Бутерброд а-ля «цезарь» с грудкой;
- Бутерброд с индейкой, авокадо, свежим огурцом.
- Бутерброд с яйцом и сыром

Практика. Придумай и приготовь свой полезный бутерброд.
Обязательные компоненты: цельнозерновой хлеб, 1 белковый продукт и овощи.
Придумай 2 варианта перекуса.

Задача детей: приготовить полезный бутерброд, сфотографировать, выложить в общий чат.

1.2. Полезные сладкие перекусы

Теория. Просмотр видеоматериала: Разговор о вреде белого сахара
<https://rutube.ru/video/ffd47cf86a0ea0e19760a146edc94d55/>

Практика. Приготовление конфет из сухофруктов и семечек, как полезная альтернатива магазинным конфетам. (Приложение 3)

Занятие опубликовано в группе ВКонтакте «Лакомка»
https://vk.com/lakomka51?from=groups&z=photo-180958108_457243461%2Fwall-180958108_846

Предложенные сухофрукты можно поменять на финики, изюм, а семечки на любые орехи.

Задача детей: приготовить самостоятельно полезные конфеты, сфотографировать, выложить в общий чат.

XIII. «Что у нас на вкусненькое? Волшебное тесто»

Теория (1 час): Виды теста. Песочное, бисквитное, заварное, белковое тесто, пресное, слоеное и изделия из них. Особенности приготовления и выпечки изделий из каждого вида теста. Оформление кондитерских изделий.

Выпечка из дрожжевого теста. Опарный и безопарный способ приготовления дрожжевого теста.

Фарши. Начинки. Отделочные полуфабрикаты для кондитерских изделий. оформление кондитерских изделий.

Практика (7 часов): Приготовление изделий из различных видов теста (рулета с джемом эклеров, печенья язычков слоеных, пирогов, булочек и др)

XIV. Повторение и закрепление по пройденным темам

Практика. Приготовление первых, вторых, сладких, овощных, холодных блюд и закусок по выбору обучающихся.

XV. Зачетное занятие

Практика (2 часа): игра-соревнование «Чему мы научились».

XVI. Итоговое занятие

Подведение итогов за год.

Награждение учащихся, проявивших успехи в творческой деятельности.

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение.

- Учебный кабинет (оборудован в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к организации занятий с детьми по приготовлению пищи)
- аптечка;

- стол для первичной обработки продуктов;
- стол разделочный для формовки, приготовления продуктов;
- стол для готовой продукции;
- шкафы для хранения посуды и инвентаря;
- электрическая плита (в кол-ве 2 шт.);
- электровытяжка (в кол-ве 2 шт.);
- холодильник;
- микроволновая печь; тостер;
- эл. миксер;
- эл. мясорубка;
- кофемолка;
- весы; эл. чайник (в кол-ве 2 шт.);
- эл. нож,
- кухонный процессор
- доски разделочные для мяса, рыбы, овощей, теста; ножи кухонные, кастрюли, миски разных размеров, сковороды, сито, дуршлаг, терки, венчики для взбивания, шумовка, скалки, толкушка, формы для выпечки кексов, противни; формы для выемки печенья; кондитерский шприц для крема, нож консервный, приспособление для фигурной нарезки овощей, ложки, лопатки, половник, чайник заварочный, сахарница, столовая посуда, столовые приборы, скатерти.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы организации учебной деятельности

Наряду с постоянно действующей формой организации педагогического процесса, которой является учебное занятие, большое значение имеют и другие формы организации учебно-воспитательного процесса. В работе широко используются нетрадиционные формы занятий: ролевые игры, конкурсы мастерства, видео-уроки, выставки-ярмарки. Нетрадиционные формы занятий помогают в формировании основных понятий курса, адаптации учебного материала к возрастным особенностям обучающихся, применению полученных ими знаний в жизни, развитии интеллекта, эрудиции, расширении кругозора. Занятия могут проходить в групповой форме (учебные занятия, викторины, соревнования и т.д.) и индивидуальной (работа над творческими проектами, индивидуальная работа с источниками и литературой, подготовка к участию в конкурсах и т.д.) Для стимулирования у обучающихся мотивации к приобретению знаний, умений и навыков используются следующие приемы: поощрение, создание ситуации успеха, побуждение к поиску альтернативных решений, создание проблемной ситуации, выполнение творческих заданий.

В педагогическом процессе используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- проблемного изложения;
- частично-поисковые;
- исследовательские.

Перечень дидактических и диагностических материалов:

- анкеты
- тестовые задания;
- инструкционные карты;

- конспекты занятий, сценарии мероприятий;
- наглядный материал: картинки, иллюстрации, фотографии по темам;
- литература по кулинарии;
- журналы и специальные издания с рецептами и технологией приготовления блюд, кулинарных и кондитерских изделий;
- мультимедийные презентации по темам программы;
- видео - учебно-информационные материалы

Формы демонстрации результатов Открытые учебные занятия в форме:

- традиционного занятия;
- творческого отчета;
- участие в: конкурсах, мастер-классах.

Литература

Список используемой литературы для педагога:

1. Андросов В.П., Пыжова Т. В., Овчинникова А. В. [и др.]. Практическое обучение профессии «Повар»: учебное пособие — М.: Издательский центр «Академия», 2023. — 118 с.
2. Андросов В.П. Практическое обучение профессии «Кондитер»: учебное пособие- для нач. проф. образования / В.П. Андросов, Т. В. Пыжова, Л. Е. Еськова и др. — 3-е изд.— М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 208 с.
3. Бурчакова, И. Ю. Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий: учебник/ И. Ю. Бурчакова, С.В. Ермилова — Москва: Издательский центр Академия, 2017. —384 с.
4. Гоголан, М. Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище/ М. Гоголан. — М.: АСТ, 2009. — 426 с.
5. Исаева, Е. Л. Молочная кухня. Полезное питание без хлопот / Е. Л. Исаева. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 256 с.
6. Качурина, Т. А. Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента: учебник / Т. А. Качурина. — Москва : Академия, 2018. — 240 с.
7. Киреева И.В. Книга Гастронома. Про завтраки. — М.: Эксмо, 2009. —256 с.
8. Ковалев Н.И. Рассказы о русской кухне. — М.: Экономика, 1984. — 288 с.
9. Кузнецова, Л. С. Технология производства мучных кондитерских изделий: учебник / Л. С. Кузнецова, М. Ю. Сиданова. —Москва: Академия, 2017. — 400 с.
10. Лаушкина, Т. А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены: учебник / Т. А. Лаушкина. — Москва: Академия, 2018. — 240 с.
11. Любомирова К. Фруктовые салаты. М.: РИПОЛ классик, 2013. — 32 с.
12. Любомирова К. Детское меню в Новый год — М.: Издательство РИПОЛ классик, 2013. — 32 с.
13. Максимова. Е. Всё о продуктах. Золотая коллекция рецептов и советов / авт.-сост. Е. Максимова. — М.: Эксмо, 2009. — 512с.: ил. — (Кулинарное искусство).
14. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник / З. П. Матюхина. — Москва: Издательство Академия, 2013. — 256 с.
15. Мотина А. И. "Выпечка без глютена. — М.: Эксмо, 2024. —114 с.
16. Манье-Морено Марианна. Большая книга повара: Мясо, рыба, овощи. Учимся готовить шедевры. — М.: Издательство «КоЛибри», 2023. — 288 с.
17. Мелани Дюпюи. Большая книга кондитера: Торты, пирожные, десерты. — М.: Издательство «КоЛибри», 2025. — 288 с.
18. Обложко. С.М. Готовим полезное вкусно. 70 лучших рецептов для правильного питания. — М.: Издательство Эксмо, 2024. —176 с.
19. Путан.О.В.: Энциклопедия современной русской кухни. — Москва: Издательство «Эксмо», 2019. — 336 с.
20. Савельева Д. Д. Осознанная кулинария. Полезный конструктор завтраков, обедов и ужинов на каждый день/ Д.Д. Савельева — М.: Издательство АСТ, 2025. — 114 с.
21. Фенцик. Е.М. Детское меню для капризуль. /Елена Фенцик. — М.: Издательство АСТ: Кладезь, 2021. —144с.

22. Хартвич, К. Большая книга быстрых и здоровых рецептов: 365 вкусных и полезных блюд за 30 минут / К. Хартвич; пер. с англ. О. Перфилова. — М.: Издательство ВАИР, 2008. — 192 с.
23. Фадеева Н.И. — «У ребенка лишний вес? Книга для сознательных родителей. Еда без вреда» — М.: Издательство Альпина Паблишер, 2017 — 197 с.

Список используемой литературы для обучающихся:

1. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, — М.: Издательство ОЛМА Медиа Групп, 2011. — 72 с.
 2. Безруких М.М. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, — М.: Издательство ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 80 с.
 3. Боровская Элга. Готовлю сама. Кулинарная книга для современных девочек. — Белгород: Издательство Клуб семейного досуга, 2009. — 320 с.
 4. Дмитриева В.Г. Вкусная выпечка. Готовлю сама без мамы / В.Г. Дмитриева. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 95 с.
 5. Иванова О., Калаус А. Интерактивная кулинария для детей и взрослых. — Ростов -на -Дону: Издательство БимБиМон, 2022. — 25 с.
 6. Мясников С. В. — «Энциклопедия с развивающими заданиями. Маленький шеф» — Москва: Издательство ТМ «Умка», 2021 — 48 с.
 7. Фадеева Н.И. — «Еда без вреда. Вкусные подсказки. Книга для сознательных детей» — М.: Издательство Альпина Паблишер, 2017 — 104 с.
-
1. **Электронные учебные материалы для детей:**
 1. «Галилео» - познавательная передача «Макароны». Чем отличаются макароны из твердых сортов пшеницы?
https://vk.com/video-227347754_456240408
 2. Говорят дети: «Что такое витамины и зачем нужно есть фрукты и овощи?»
<https://yandex.ru/video/preview/2520977880527340167>
 3. Здоровое питание: белки, жиры и углеводы». https://vk.com/video-182797764_456239036
 4. «5 самых полезных каш» <https://yandex.ru/video/preview/4154876647250978840>
 5. «6 Полезных диетических бутербродов». <https://www.youtube.com/watch?v=wjUCIn-YTgs>
 6. Разговор о вреде белого сахара
<https://rutube.ru/video/ffd47cf86a0ea0e19760a146edc94d55/>
 7. Полезные и вредные продукты (9-11 лет)
<https://yandex.ru/video/preview/17759087083068526321>
 8. Вредные продукты, от которых следует отказаться. (12-14 лет)
<https://yandex.ru/video/preview/101442061277752790>
 9. Топ вредной Еды – опасные продукты.
<https://yandex.ru/video/preview/2781233312822055295>
 10. Витаминно-белковые кексы. https://vkvideo.ru/video-180958108_456239155

Интернет ресурсы:

1. Блюда в микроволновке на каждый день. Интернет-ресурс: <https://www.iamcook.ru/section/7512>
2. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В.В. Похлебкина/ электронный вариант. https://booksafe.net/read/pohlebkina_vilyam-bolshaya_enciklopediya_kulinarnogo_iskusstva_vse_recepty_v_v_pohlebkina-167409.html#p1
3. Гастроном. Кулинарные рецепты Интернет-ресурс: <https://www.gastronom.ru>
4. Забытые блюда русской кухни. Из кулинарных архивов: старинные рецепты. Интернет-ресурс: <https://craftstationshop.ru/different/starinnaya-russkaya-kuhnya-recepty-domostroi-zabytye-blyuda-russkoi-kuhni.html>
5. Что вкусного можно попробовать в городах России. https://www.edimdoma.ru/jivem_doma/posts/24030-cto-vkusnogo-mozhno-poprobovat-v-gorodah-rossii

**Диагностика
запросов и потребностей обучающихся объединения «Кулинарные
приключения»**

Вопросы для собеседования

- С какой целью ты решил(а) изучать данный курс?
- Занимаешься ли ты приготовление пищи дома?
- Какие блюда ты обычно готовишь дома?
- Технологию приготовления каких блюд ты хотел бы изучить?

**Диагностика
первоначальных знаний обучающихся объединения
«Кулинарные приключения»**

Выберите единственный верный ответ:

1. Для чего мы едим?

- а) чтобы не быть голодными б) еда нужна организму для жизни в) не знаю

2. Принимать пищу надо....

- а) в одно и то же время б) по мере возможности в) все равно когда, лишь бы покушать

3. Сколько раз в день нужно питаться?

- а) 3 раза б) 4 – 5 раз в) 7 раз

4. Нужно ли в школе завтракать?

- а) нет б) да в) не знаю

5. Каким должно быть питание?

- а) разнообразным б) кушать только то, что люблю в) не знаю

6. Выполняешь ли ты санитарные правила?

- а) да б) нет в) иногда

7. Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- а) 4 литра б) 2 литра в) 1 литр

Мониторинг
результатов обучения по дополнительной образовательной программе
«Кулинарные приключения»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо- ж-ное кол-во баллов	Формы проведени я
1. Теоретичес- Кая подготовка	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<u>Низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся избегает употреблять специальные термины	1	Тестирова- ние
		<u>средний уровень</u> – объём усвоенных знаний составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	5	
2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий	<u>Низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; обучающийся в состоянии выполнить лишь некоторые простейшие практические задания	1	Наблюде- ние, зачетная работа
		<u>средний уровень</u> – объём усвоенных знаний и навыков составляет более ½; обучающийся выполняет в основном задания на основе образца	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками,	5	

		предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания с элементами творчества		
3. Общеучебные умения и навыки	Понимание учебной задачи. Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. Умение пользоваться технологическими картами, памятками, литературой, ресурсами сети Интернет.	<u>Низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ объёма навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		<u>средний уровень</u> – объём усвоенных навыков составляет более ½, обучающийся работает с литературой с помощью педагога	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период, не испытывает особых трудностей	5	

Уровневая оценка образовательного результата по всем параметрам:

12- 15 баллов – высокий уровень

7-11 баллов - средний уровень

6 баллов - низкий уровень

**Протокол
Промежуточного контроля обучающихся**

_____учебного года

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание промежуточного
контроля _____

Члены комиссии: _____

Результаты промежуточного контроля:

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретиче с кая подготовк а	Практичес к ая подготовк а	Общеучеб - ные знания, умения	Итогова я оценка	Уровень освоения программ ы

Уровень освоения программы: высокий – чел., средний – чел.,

Низкий - чел.

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

**Протокол
Итогового контроля обучающихся**

_____учебного года

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание итогового
контроля _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Результаты итоговой контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Содержание	Итогова я оценка	Уровень

По результатам итогового контроля _____обучающихся закончили обучение по программе.

Уровень освоения программы: высокий – чел%

средний – чел. %

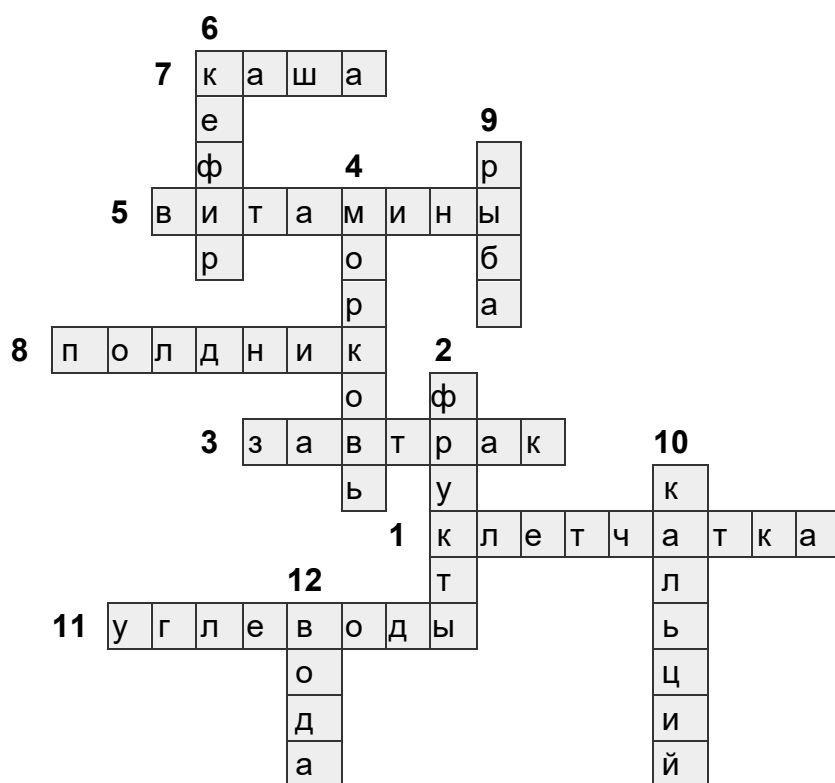
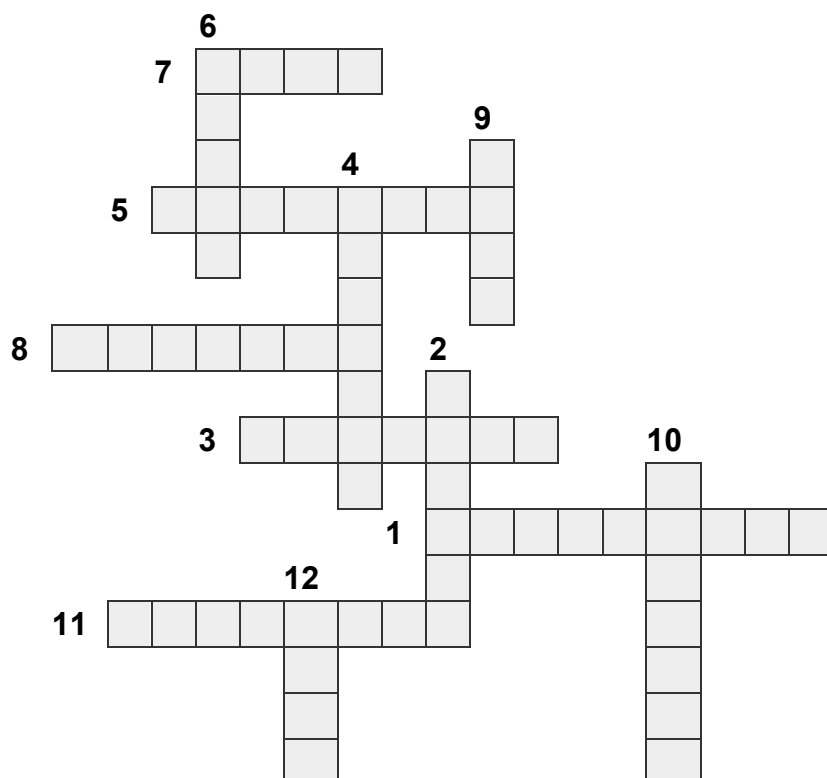
низкий – чел. %

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии

=====

Кроссворд по теме: «Правильное питание»



По горизонтали:

1. Эти вещества, как щётка, очищают кишечник. Содержатся в овощах и фруктах.
3. Самый важный приём пищи, который нельзя пропускать.
5. Вещества, которые защищают организм от болезней и содержатся в свежих овощах и фруктах.
- 7 Продукт из зерна, который варят на завтрак (овсяная, гречневая).
8. Приём пищи между обедом и ужином
11. Основной источник энергии для нашего тела. Бывают простые и сложные.

По вертикали:

2. Спелые плоды растений, богатые витаминами (яблоко, груша, апельсин).
4. Овощ оранжевого цвета, очень полезный для зрения.
6. Этот полезный напиток получается из сквашенного молока.
9. Источник белка, который называют «речным хлебом».
10. Вещества, необходимые для укрепления костей и зубов. Содержатся в молоке, твороге.
12. Жидкость, жизненно необходимая для работы всего организма.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075076

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026