МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессинальное образовательное учреждение «Раифское СУВУ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
Н.П.Кисиль
Приказ №686 от 28.08.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КУЛИНАРИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Направленность: социально - педагогическая

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2026

Пояснительная записка

Актуальность программы

В системе воспитания детей, важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое воспитание подрастающего поколения.

Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о не удовольствиях в семейной жизни, отсутствием взаимопонимания.

Также домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека.

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха.

Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения. Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

На занятиях по кулинарии воспитанники учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, десерты и торты.

В программе «Кулинария и здоровье», в системе дополнительного образования, уделяется большое внимание кухням разной национальности в отличие от основного курса по технологии.

Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора детей, облегчающий их дальнейшую социализацию.

Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

Задачи курса по технологии.

- дать школьникам знания о рациональном питании;
- сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- воспитать вкус к здоровой пище.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи:*

1. *Образовательные:*

- дать знания о культуре питания народов России, кухне и традициях в области кулинарии;
- дать знания о технологии приготовления традиционных блюд национальных кухонь;
- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

2. *Развивающие:*

- развить познавательный интерес к народному творчеству, национальным кухням и рецептурам;
- сформировать и развить навыки и умения в приготовлении традиционных блюд кухни народов России;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- сформировать у подростков правильные вкусовые предпочтения, развить навыки здорового образа жизни;
- - развить эстетическое восприятие и творческое воображение;
- развить стремление к самостоятельной, творческой работе.

3. *Воспитательные:*

- воспитать трудолюбие и ответственность за порученное дело;
- воспитать чувство уважения к культуре своего народа, к культуре и традициям других народов;
- воспитать культуру общения и поведения в социуме;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни

Для решения поставленных задач в программе используются следующие формы обучения: беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность.

Соответствие уровня развития детей программным требованиям выявляется при помощи метода наблюдения, метода сравнения независимых характеристик, изучения

продуктов образовательной деятельности, в ходе проведения зачетных и открытых мероприятий. Диагностические данные заносятся в таблицы, позволяющие отслеживать результаты дополнительного образования детей и развития личностных качеств. Критерии оценки уровня освоения программных требований работы по пяти показателям: *знания и умения, мотивация познания, творческая активность, эмоциональная настроенность, достижения.*

Образовательная программа «Кулинария и здоровье» направлена на формирование культуры здоровья и охраны жизнедеятельности.

Основные **принципы**, заложенные в образовательной программе:

- развитию представлений о способах сохранения и укрепления здоровья, его охраны;
- выработке представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения;
- выработке основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил.

Форма и режим организации образовательного процесса: групповая, что обусловлено целями и задачами программы. В группе около 15 человек.

Возраст обучающихся: от 12 до 15 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 для доп. образования. Программа рассчитана на 76 часов в год, с 01 сентября по 31 мая.

Продолжительность занятий 2 час (включая не более 105 минут учебной работы и 15 минут организационной работы). Организационная работа проводится в начале и/или в конце занятия.

Прогнозируемый результат.

знать:

1. технику безопасности и правила личной гигиены при работе с пищевыми продуктами;
2. основные этапы истории развития кулинарии;
3. основные традиции национальных кухонь народов России;
4. основы рационального питания;
5. -правила поведения за столом;
6. основы технологии приготовления национальных блюд;
7. основы национального этикета;

уметь:

1. готовить блюда по народным рецептурам;
2. сервировать стол и подавать блюда национальной кухни;
3. выполнять и оформлять учебно-исследовательские работы;
4. организовывать и убирать рабочее место.

Механизм оценки получаемых результатов

При оценке знаний, умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполненных работ, поощряет творческую активность, инициативу и самостоятельность детей, учитывает индивидуальные особенности и психофизические качества каждого ребенка.

При индивидуальной оценке работ делается акцент на те моменты, которые давались ребенку с трудом, но он смог выполнить задание.

Контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

Предусмотрены следующие виды контроля результатов реализации программы:

- ***входной*** (проводится в начале обучения: определяет уровень знаний по кулинарии (беседа);
- ***текущий*** (проводится на каждом занятии: акцентирование внимания);
- ***промежуточный*** (проводится по окончании изучения отдельных тем: усвоение/ не усвоение детьми программного материала по теме)
- ***итоговый*** (проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы)

Учебно- тематический план

№	Название раздела и темы	Количество часов
1	Введение, инструктаж по технике безопасности	2 ч
2	История возникновения кулинарии	2 ч
3	Основы здорового образа жизни	4 ч
4	Основы рационального питания	2 ч
5	Способы обработки пищевых продуктов	12 ч
6	Витамины. Национальные овощные салаты.	12 ч
7	Минеральные вещества и здоровье	14 ч
8	Животные продукты питания	24 ч
9	Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом	4 ч
10	Растительные продукты питания	12ч
11	Национальная кухня разных народов	86 ч
12	Итоговое занятие	2 ч
	Итого:	176 ч.

Содержание программы

1. **Вводное занятие. – 2 ч.** Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Игры на знакомство. Викторина

2. **История возникновения кулинарии. – 2 ч.** Этапы возникновения кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.
3. **Основы здорового образа жизни. – 4 ч.** Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья»
4. **Основы рационального питания. – 2 ч.** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.
5. **Способы обработки пищевых продуктов. –12 ч.** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.
6. **Витамины. Национальные овощные салаты. – 12 ч.** Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.
7. **Минеральные вещества и здоровье. – 14 ч.** Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение. Приготовление витаминных блюд. Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты
8. **Животные продукты питания. – 24 ч.** Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания. Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы, морепродуктов. Приготовление мясных блюд.
9. **Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом. – 4 ч.** Сервировка стола. Искусство сервировки, История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток, правила поведения за столом.
10. **Растительные продукты питания – 12 ч.** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.
11. **Национальная кухня разных народов. – 86 ч.**

- **Русская кухня – 8 ч.** История русской кухни. Приготовление пельменей. Приготовления пирогов
- **Украинская кухня. – 8 ч.** История украинской кухни. Приготовления борща. Приготовления вареников
- **Белоруской кухня. – 8 ч.** История белоруской кухни. Приготовления бигуса с тушенкой. Приготовления колдунов с капустой
- **Итальянская кухня. – 8 ч.** История итальянской кухни. Приготовления пиццы. Приготовления соуса для итальянской пасты
- **Испанская кухня. – 8 ч.** История испанской кухни. Приготовления испанских булочек. Приготовления салата испанского с копченой колбаской
- **Грузинская кухня. – 8 ч.** История грузинской кухни. Приготовления хачапуре с сыром на кефире. Приготовления лаваш с сулугуни и зеленью

- **Осетинская кухня. – 8 ч.** История осетинской кухни. Приготовления осетинских пирогов. Приготовления «Фыдчин»
- **Татарская кухня. – 8 ч.** История татарской кухни. Приготовления ”Кыстыбый”. Приготовления “Чэк-чэк”
- **Узбекская кухня. – 8 ч.** История узбекской кухни. Приготовления самсы. Приготовления мантов
- **Английская кухня. – 8 ч.** История английской кухни. Приготовления кекса с цукатами и орехами. Приготовления запеканки из курицы со сливочном соусе.
- **Немецкая кухня. – 4 ч.** История немецкой кухни. Приготовления булки с маком. Приготовления вишневого пирога
- **Французская кухня. – 4 ч.** История французской кухни. Приготовления французской булочки

12. **Итоговое занятие. – 2 ч.** Подведение итогов за год работы. Беседа «Правила этикета за столом»

Программа построена с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Методическое обеспечение программы

Программа объединения связана с пользованием нагревательных приборов (электрических плит), режущих инструментов, с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудованием инструктирует, как нужно обращаться с нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях он напоминает правила безопасности работы, которые необходимо соблюдать в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и безопасности труда рекомендуется вывесить на видном месте в учебной кухне.

Дети приносят продукты, из дома. Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося. Это дает возможность снимать пробу (дегустировать), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. В крайнем случае одну порцию готовит бригада или вся группа. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

Обязательное условие занятий - соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пиши - наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек, фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви. Руководитель, объединения 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.

Для решения поставленных задач в работе применяются различные формы и методы проведения занятий. Обязательными являются беседы с детьми, рассказы о предмете изучения, об исторических корнях данного вида рукоделия.

Методы проведения занятий – словесные, наглядные, практические. Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, которая сопровождается демонстрацией образцов, готовых изделий, фото, книг по данной теме. Практическая часть состоит из разбора схемы плетения изделия, записи формулы выполнения работы, после чего учащиеся самостоятельно изготавливают пробный образец.

В процессе работы над изделием, в течение одного и того же занятия, педагог может использовать различные формы проведения занятия, а также несколько тем из учебно-тематического плана.

Учебное занятие, как правило, состоит из нескольких этапов:

- организационный (подготовка детьми своего рабочего места, сообщение им темы занятия)
- объяснение материала, создание эмоциональной обстановки
- выполнение детьми задания
- подведение итогов, обсуждение изделия, приведение рабочего места в порядок.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности, так как дети используют в работе колюще-режущие предметы, проволоку и мелкие детали для изготовления изделий.

Обучение основано на следующих педагогических идеях и принципах:

- развитию представлений о способах сохранения и укрепления здоровья, его охраны;
- выработке представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения;
- выработке основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил.

Для успешного проведения занятий необходимо создание благоприятных условий:

- эмоционально-положительная среда
- систематичность выполнения
- разнообразие заданий
- педагогическая поддержка
- мотивация на успех

Условия реализации образовательной программы

Для организации успешной работы необходимо иметь хорошо освещенное и оборудованное помещение (кабинет), в котором имеются столы и стулья в количестве 15 шт.; шкафы, кухонное оборудование.

Учитывая специфику работы детей с колющими и режущими инструментами, необходима инструкция по технике безопасности.

Необходимые инструменты и материалы:

- **Блендер** полезен для смешивания соусов и супов и измельчения орехов, хлебных крошек, сахара и других продуктов. Вместо блендера можно использовать кухонный комбайн.
- **Венчик** из стали или пластика используется для смешивания и взбивания яиц, теста и соусов.
- **Дуршлаг** может быть из нержавеющей стали или пластмассы. Он используется для откидывания макарон и вареных овощей и для промывания зелени.
- **Кастрюли и сковороды** обычно выпускаются из стали и закаленного железа. Медная посуда намного дороже. Целесообразно иметь кастрюли и сковороды 3-4 разных размеров.

- **Кухонный комбайн** снабжен множеством насадок, позволяющих измельчать большие количества сыра, овощей и фруктов. С помощью комбайна легко взбить тесто, приготовить песто - итальянский чесночный соус - и другие соусы.
- **Ложки** для размешивания могут быть деревянными, пластиковыми или металлическими, в зависимости от назначения.
- **Лопатка** используется для помешивания горячих соусов и подлив, переворачивания кусочков при жарении и соскребания теста со стенок миски. Рекомендуется использовать пластиковые лопатки, которые не царапают посуду и не нагреваются.
- **Мерные стаканы** из пластмассы, металла или стекла позволяют отмерить необходимое количество жидкости и сыпучих продуктов. Удобно иметь большой и маленький стакан. В стеклянном жаропрочном стакане, кроме того, удобно растапливать небольшое количество масла или маргарина.
- **Микроволновая печь** очень удобна для разогревания остывших блюд, размораживания замороженных продуктов и растапливания сливочного масла и шоколада.
- **Миски** для смешивания теста или салатов бывают из стекла, нержавеющей стали или пластика. Не помешает иметь несколько мисок разных размеров, или, по крайней мере, две – большую и маленькую.
- **Ножи** различных форм и размеров удобны для фигурной нарезки, измельчения и чистки различных продуктов.
- **Подставки** под горячее позволяют равномерно остудить выпечку, извлеченную из духовки.
- **Разделочные доски**. Небольшие деревянные доски используются для измельчения зелени и других некрупных продуктов. Большие доски из закаленного стекла удобны для разделки мяса. На больших деревянных досках удобно раскатывать тесто для хлеба и бисквитов.
- **Скалка** используется для раскатывания теста для бисквитов, печенья и рулетов. Обычно скалки делают из дерева. Мраморные скалки дороже, но удобнее, так как к ним не прилипает тесто.
- **Терка** из нержавеющей стали используется для измельчения небольшого количества сыра и овощей. Для больших объемов лучше использовать комбайн.
- **Формы для выпечки** обычно выпускаются из алюминия или других антипригарных материалов. Рекомендуется иметь несколько прямоугольных форм размером около 22/12/7 см и 33/22/5 см, несколько круглых форм диаметром 20-25 см, две формы с квадратными или прямоугольными ячейками размером 4-6 см, квадратную форму размером 20/20/5 см, форму для рулетов размером 38/25/3 см и два листа размером 33/23см.
- **Электрический миксер** необходим для взбивания сливок и яичных белков.

Список литературы

1. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.

2. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2011
3. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2012.
4. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2011
5. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2011.
6. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Александровой/ - М., 2012.
7 Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2013.
8. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
9. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2014
10. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог**,** 2013.
11. Скляр**.** С. Чудеса выпечки. Коллекция Лучших Рецептов. ООО Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2013.
12. Нестерова Д. В. Кулинария. Астрель, 2012.
13. Кулинария. Зенит, 2014.
14. Интернет- ресурсы: http://allforchildren.ru/kulinar/, http://vashechudo.ru/kulinarija-dlja-detei, http://kedem.ru/