

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕНИНСК – КУЗНЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФАКУЛЬТАТИВА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР

_____/Губина Н.А.
Подпись Ф.И.О.

Составитель: Моисеева И.В., преподаватель ГПОУ ЛКПТ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа внеурочной деятельности является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в части освоения основного вида профессиональной деятельности: Здоровое питание:

ПК 1 Организовывать подготовку продуктов и приготовление полуфабрикатов для здорового питания.

ПК 2 Организовывать и проводить приготовление холодной кулинарной продукции здорового питания.

ПК 3 Организовывать и проводить приготовление горячей кулинарной продукции здорового питания.

Для хорошего самочувствия и крепкого здоровья очень важно правильно питаться. Здоровое питание и правильно составленный рацион позволят не только решить проблему лишнего веса, а еще оздоровить весь организм, наполнить его энергией и поднять иммунитет. Именно в этом и состоят цели и задачи здорового питания. Человек получает запас жизненно необходимых витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов из пищи. Поэтому от ее качества напрямую зависит и наше самочувствие. Частые простуды, упадок сил, депрессия, снижение работоспособности — это все могут быть последствия неправильного питания. Даже такие мелкие и, казалось бы, безобидные привычки, как перекус сладким, переедание на ночь, увлечение жирными и жареными блюдами, могут сильно ухудшить самочувствие, прибавить лишний вес и нарушить микрофлору кишечника, а значит, ослабить иммунитет и способность организма противостоять инфекциям.

1.2 Цели и задачи программы факультатива – требования к результатам освоения

Цель: Формирование понятия о здоровом питании.

Задачи:

- познакомиться с понятием культура питания;
- изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека.
- рассмотреть причины неправильного питания;
- определить режим правильного питания подростков.
- формировать у подростков интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

1.3. Количество часов на освоение программы:

всего -72 часа.

Программа разработана для студентов ГПОУ ЛКПТ

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности: управление ассортиментом товаров, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1	Организовывать подготовку продуктов и приготовление полуфабрикатов для здорового питания.
ПК 2	Организовывать и проводить приготовление холодной кулинарной продукции здорового питания.
ПК 3	Организовывать и проводить приготовление горячей кулинарной продукции здорового питания.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Тематический план профессионального модуля

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля *	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)				
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
		Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	теоретический курс часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
1	2	4	5	6	7	8
ПК 1. ПК 2. ПК 3.	Раздел 1. Освоение технологии приготовления блюд здорового питания	72	32	40		-
	Всего:	72	32	40		-

3.2. Содержание обучения по программе факультатива «Здоровое питание»

Наименование разделов программы	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Освоение технологии приготовления блюд здорового питания			
«Здоровое питание»		72	
Тема 1.1. Культура питания	Содержание	10	
1 курс -14 часов	1 Особенности здорового питания		3
	2 Причины и последствия неправильного питания		
	3 Расчет количества калорий для активной жизнедеятельности		
	4 Потребность организма в витаминах и минеральных веществах		
	Практическое занятие	4	
	1 Определение режима правильного питания Расчет калорийности блюд		
Тема 1.2. Особенности лечебного питания.	Содержание	10	
2 курс -16 часов	1 Особенности лечебного питания. Технологические методы обработки продуктов в лечебной кулинарии. Обогащение рациона дополнительными пищевыми факторами. Особенности подбора пищевых продуктов и технологии приготовления пищи для лечебных диет.		2
	2 Организация диетического питания по месту работы, учебы и жительства населения. Санитарно-гигиенические требования к сырью, кулинарной обработке пищевых продуктов и отпуску готовой пищи. Правила составления семидневного меню. Практические работы Приготовление блюд лечебного питания		
		6	
Тема 1.3. Технология	Содержание	10	
	1 Значение супов в питании подростка		3

<p>приготовления диетических блюд и изделий.</p> <p>3 курс-18 часов</p>		Технология приготовления супов-пюре.			
	2	Технология приготовления холодных блюд и закусок здорового питания.			
		Технология приготовления диетических блюд из овощей, круп, макаронных изделий.			
	3	Технология приготовления диетических рыбных блюд.			
	4	Технология приготовления диетических мясных блюд.			
	5	Технология приготовления диетических блюд из яиц и творога, сладких блюд и напитков. Требования к качеству диетических блюд. Условия и сроки хранения.			
	6	Изделия из теста. Производство диетических кондитерских изделий.			
	7	Основы приготовления блюд лечебно-профилактического питания.			
Практическая работа			8		
	1	Приготовление диетических блюд			
<p>Тема 1.5</p> <p>Технология приготовления блюд здорового питания.</p> <p>4 курс-24 часа</p>	Содержание		10		
	1	Состояние и перспективы развития детского питания в России.		3	
		Медико-биологические аспекты детского питания. Ознакомление со сборниками рецептов блюд и кулинарных изделий для детских учреждений.			
	2	Технология приготовления холодных блюд и закусок, супов детского питания.			
	3	Технология приготовления блюд и гарниров из овощей, круп, бобовых и макаронных изделий.			
		Технология приготовления горячих блюд из рыбы и нерыбного водного сырья			
	4	Технология приготовления горячих блюд из говядины, птицы, субпродуктов.			
	5	Технология приготовления блюд из яиц и творога, соусов, сладких блюд и напитков. Тесто и изделия из него. Производство кондитерских изделий детского питания. Требования к качеству блюд и изделий детского питания. Условия и сроки хранения.			
	Практические работы			12	
		1	Приготовление супов и соусов здорового питания.		
		2	Приготовление блюд из овощей, круп, бобовых и макаронных изделий.		
		3	Приготовление блюд из рыбы.		
		4	Приготовление блюд из мяса и птицы.		
	Практическое занятие			2	
	1	Составление меню здорового питания.			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета, учебной мастерской

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся,
- учебная доска,
- рабочее место преподавателя,
- комплект учебно-методического обеспечения
- мультимедийное оборудование, ПК.

Оборудование учебного кулинарного цеха:

- рабочие столы,
- стол с моечной ванной,
- холодильник бытовой,
- весы настольные,
- разделочные доски, ножи, шпиговальные ножи, блендер, электроплита, мясорубка, миксер,
- стеллаж передвижной,
- посуда для приготовления, посуда для подачи,
- наборы для специй,
- столы для зоны инструктажа и заполнения отчётов.

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Богушева, В.И. Технология приготовления пищи [Текст]: учебно-методическое пособие / В.И. Богушева. – Изд. 3-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 374с.
2. Дубцов, Г.Г. Товароведение продовольственных товаров [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Г.Г. Дубцов. – 3-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2012. – 336с.
3. Калинина, В. М. Охрана труда на предприятиях пищевой промышленности [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / В.М. Калинина. – 2-е изд., стер.– М: Издательский центр «Академия», 2012. – 320с.
4. Радченко, Л.А Организация производства на предприятиях общественного питания [Текст]: учебник / Л.А. Радченко. – Изд. 12-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 373с.
5. Усов, В.В. Технология производства продукции общественного питания. Рыба и рыбные товары [Текст]: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / В.В. Усов.– М: Издательский центр «Академия», 2011. – 320с.

Дополнительные источники:

1. Мальчикова, И.Г. Кулинария [Текст]: учеб. пособие / И.Г. Мальчикова, Мурадова Е.О., Рамзаева Н.Н. и др. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2009. – 240с.
2. Мальчикова, И.Г. Кулинария [Текст]: учеб. пособие / И.Г. Мальчикова, Мурадова Е.О., Рамзаева Н.Н. и др. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2009. – 240с.
3. Мрыхина, Е.Б Организация производства на предприятиях общественного питания [Текст]: учеб. пособие / Е.Б. Мрыхина. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2007. – 176с.
4. Технология производства продовольственных товаров [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб заведений / под. ред. В.И. Хлебникова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 348с.
5. Усов, В.В. Русская кухня: Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов.– М: Издательский центр «Академия», 2008. – 416с.
6. Усов, В.В. Русская кухня: Холодные блюда и закуски. Супы. Мясные и рыбные блюда [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов.– М: Издательский центр «Академия», 2007. – 400с.

Техническая документация

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания [Текст]: под ред. Ф.Л. Марчук. – М.: Изд. «Хлебпродинформ», 1996. – 619с.
2. Харченко, Н.Э. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: учеб. пособие для нач. проф. образования / Н.Э. Харченко. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 496с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах [Текст]: под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Изд. «Хлебпродинформ», 2004. – 640с.
4. Сборник рецептов блюд и кондитерских изделий: Для предприятий общественного питания [Текст]: / Авт. – сост.: А.И. Здобнов, в.А. Цыганенко. – М.: ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство «Арий», 2009. - 680с.