

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

К ПРАКТИЧЕСКИМ
И ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ
ПО КУРСУ «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ,
УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

5–9 классы



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

К ПРАКТИЧЕСКИМ
И ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ
ПО КУРСУ «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ,
УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

5–9 классы



Издательство
Московского университета
2022

УДК 641/642
ББК 36
М54

Авторы:

И. А. Алешковский, О. А. Алексеенко, Ю. Э. Арискина,
С. Э. Билюга, Д. А. Еделев, Е. А. Мосакова, О. В. Сенюков, Е. М. Барнась, А. В. Коршунов

Методическое пособие к практическим и лабораторным работам по курсу М54 «Технология: кулинария, уроки правильного питания». 5–9 классы / И. А. Алешковский, О. А. Алексеенко, Ю. Э. Арискина и др. — Москва : Издательство Московского университета, 2022. — 23, [1] с. — (Электронное издание сетевого распространения).

ISBN 978-5-19-011584-0 (e-book)

Учебно-методическое пособие предназначено для практических и лабораторных работ по курсу «Технология: кулинария, уроки правильного питания». Содержит рекомендации по выполнению лабораторных работ, решению практических задач. Приведены задания для лабораторных работ, ориентированные на отработку практических навыков приготовления блюд правильного питания. К каждому варианту заданий лабораторной работы прилагаются инструкционные карты. Пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) для учащихся 5–9 классов общеобразовательной школы в качестве дополнительной образовательной программы по предмету «Технология».

УДК 641/642
ББК 36

ВВЕДЕНИЕ

Культура питания — это основа здорового образа жизни. Поэтому одна из главных задач школы сегодня — помочь детям осознать значение правильного питания для современного человека, сформировать у них ответственное отношение к собственному здоровью.

Здоровье — это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и инфекционным заболеваниям напрямую связано питание. Доказана связь питания с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

Программа «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Обучение призвано сформировать знания и навыки правильного питания и образа жизни у детей, направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию и в дальнейшем должно стать важным этапом на пути социализации личности. От того, как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение и трудоспособность.

Цель реализации программы «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» — формирование у учащихся системы мотивации к здоровому питанию, фундаментальных знаний и практических умений для максимального увеличения длительности и качества жизни.

Задачи, поставленные для реализации программы «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

1. Обучающие:

- обучить принципам правильного питания;
- познакомить детей с полезными свойствами продуктов;
- научить применять на практике различные технологии обработки продуктов и приготовления блюд с учетом извлечения максимальной пользы для здоровья;
- освоить правила работы на современном кухонном оборудовании;
- обучить безопасным методам организации труда при приготовлении пищи;
- сформировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ;
- обогатить словарный запас учащихся профессиональной терминологией, имеющей отношение к кулинарии и технологии приготовления пищи.

2. Развивающие:

- пробудить интерес к здоровому образу жизни через основы правильного питания;
- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность каждого ребенка, используя индивидуальный подход для раскрытия кулинарных способностей;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение учащихся.

3. Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- сформировать навыки работы в группе, дать представление о культуре общения;
- привить любовь и уважение к традициям русской кухни;
- дать позитивную установку на здоровый образ жизни.

В процессе обучения учащиеся познакомятся со следующими **понятиями в области кулинарии и здорового питания:**

- понятие рационального питания;
- пищевая и биологическая ценность блюд;
- калорийность блюд;
- механические способы кулинарной обработки;
- термические способы кулинарной обработки;

- безотходные технологии;
- утилизация и рациональное использование отходов.

В процессе обучения технологии учащиеся **овладеют навыками:**

- составления рациона питания, адекватного ситуации;
- выбора полезных продуктов для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, микроэлементах, витаминах;
- определения доброкачественности пищевых продуктов по внешним признакам;
- правильной организации размещения и хранения продуктов;
- использования различных видов доступного современного оборудования для обработки пищевых продуктов;
- подготовки и организации трудовой деятельности на рабочем месте, выполнению механической и тепловой обработки пищевых продуктов способами, сохраняющими их пищевую и биологическую ценность;
- применения санитарно-гигиенических требований применительно к технологиям обработки пищевых продуктов;
- приготовления блюд и оценивания их качества;
- сервирования стола, эстетического оформления блюд.

Программа занятий рассчитана на 88 учебных часов (44 часа аудиторных занятий и 44 часа лабораторных работ и практических занятий). По результатам курса проводится урок-конкурс, на котором учащиеся демонстрируют знания в области правильного питания, умение правильно нарезать овощи и фрукты.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем (работ)	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практическая работа	Лабораторная работа	
1	Основные принципы правильного питания	3			5
	<i>Практическая работа № 1</i> Расчет суточной потребности в энергии и питательных веществах		1		
	<i>Практическая работа № 2</i> Составление рациона питания с учетом индивидуальных потребностей		1		
2	Кухня. Оборудование кухни	4			6
	<i>Практическая работа № 3</i> Организация рабочего места, основное оборудование и инвентарь Правила техники безопасности на кухне		1		
	<i>Практическая работа № 4</i> Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи Правила мытья посуды Уход за инвентарем Уборка рабочего места Правила личной гигиены		1		
3	Выбор и хранение продуктов	2			3
	<i>Практическая работа № 5</i> Правильный выбор продуктов и сохранение их свежести и качества		1		

Тематический план

№	Наименование тем (работ)	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практическая работа	Лабораторная работа	
4	Подготовка продуктов к приготовлению	4			7
	<p><i>Первичная обработка мясных, рыбных, крупяных продуктов, яиц, овощей и фруктов</i></p> <p><i>Лабораторная работа № 1</i> Подготовка овощей Определение массы брутто и нетто продукта Меры по снижению отходов Простые формы нарезки овощей Украшения из овощей и фруктов</p> <p><i>Практическая работа № 6</i> Способы кулинарной обработки пищевых продуктов для приготовления блюд здорового питания с использованием современного оборудования</p>		1	2	
5	Салаты	2			6
	<p><i>Лабораторная работа № 2</i> Приготовления салатов из свежих овощей и заправок к ним</p> <p><i>Лабораторная работа № 3</i> Приготовления винегрета и салатов-коктейлей</p>			2 2	
6	Супы	4			
	<p><i>Лабораторная работа № 4</i> Приготовление прозрачных и протертых супов (Суп-лапша из курицы; крем-суп из тыквы)</p> <p><i>Лабораторная работа № 5</i> Приготовление заправочных супов (Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне, с картофелем; суп минестроне)</p>			2 2	

Тематический план

№	Наименование тем (работ)	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практическая работа	Лабораторная работа	
7	Блюда из мяса	4			8
	<i>Лабораторная работа № 6</i> Приготовление блюд из запеченного мяса (Биточки по-казацки, запеченные под сметанным соусом, с цветной капустой; лазанья из кабачков и помидоров)			2	
	<i>Лабораторная работа № 7</i> Приготовление блюд из тушеного мяса (Телятина, тушенная с капустой и яблоками; жаркое по-домашнему с говядиной и овощами)			2	
8	Блюда из птицы	4			6
	<i>Лабораторная работа № 8</i> Приготовление блюд из запеченной птицы (Филе куриное «Солнышко», запеченное с морковью и кунжутом; фрикадельки куриные со спагетти из кабачков)			2	
9	Блюда из рыбы	4			8
	<i>Лабораторная работа № 9</i> Технология приготовления блюд из запеченной рыбы (Рыба, запеченная под молочным соусом; рыба, запеченная со стручковой фасолью)			2	
	<i>Лабораторная работа № 10</i> Приготовление блюд из рыбной котлетной массы и морепродуктов (Зразы рыбные с яйцом и морковным пюре; кальмары в сливочном соусе с брокколи)			2	
10	Блюда из яиц и творога				4
	<i>Лабораторная работа № 11</i> Приготовление блюд из яиц и творога (Пицца на омлете; сырники с морковью, запеченные, соус молочный сладкий)	2		2	

Тематический план

№	Наименование тем (работ)	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практическая работа	Лабораторная работа	
11	Блюда и гарниры из овощей	2			4
	<i>Лабораторная работа № 12</i> Приготовление блюд из овощей (Голубцы с рисом и овощами, запеченные со сметаной; суфле морковно-яблочное)			2	
12	Блюда и гарниры из круп	2			4
	<i>Лабораторная работа № 13</i> Приготовления блюд из круп (Ризотто с овощами; крупеник гречневый с куриным фаршем)			2	
13	Мучные блюда и гарниры	2			4
	<i>Лабораторная работа № 14</i> Технология приготовления мучных блюд (Пирог по-фински с ягодами и сметанной заливкой; вареники с яблоками и ягодным соусом)			2	
14	Десерты	2			6
	<i>Лабораторная работа № 15</i> Приготовления холодных десертов из молочных продуктов и фруктов (Панакота с клубничным соусом; яблочный самбук)			2	
	<i>Лабораторная работа № 16</i> Приготовление горячих десертов (Яблоки, запеченные с брусничным соусом; суфле шоколадное)			2	
15	Напитки	2			4
	<i>Лабораторная работа № 17</i> Приготовление холодных напитков (Чернично-банановый, морковно-апельсиновый, морс клюквенный)			2	

Тематический план

№	Наименование тем (работ)	Количество часов			Всего часов
		Теория	Практическая работа	Лабораторная работа	
16	Сервировка стола				4
	<i>Практическая работа № 7</i> Сервировка праздничного стола и этикет поведения за столом		2		
	<i>Практическая работа № 8</i> Урок-конкурс по нарезке овощей Викторина по теме «Здоровое питание»		2		
	Итого	44	10	34	88

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

при выборе **методов и форм обучения** для курса «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» необходимо исходить из задач развития познавательных интересов и способностей учащихся:

- интерес к работе у учащихся возникает, когда учитель рассказывает, как питаться правильно и готовить полезную вкусную еду;
- благотворно влияет на развитие интереса к работе творческая атмосфера, в которой проходит работа учащихся, — от включения элементов эстетики в процессы приготовления пищи (нарезка, украшение) до совместной дегустации приготовленных блюд, сервировки и т. д.

Выбор методов обучения зависит прежде всего от ожидаемых результатов по решению задач развития познавательных интересов и способностей учащихся. Наиболее важные особенности изучения данного раздела заметны на лабораторно-практических занятиях, на которых педагог обязан систематизировать знания, полученные учащимися ранее, углубить их и расширить.

Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки.

Выполнение учащимися лабораторных и практических работ направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработку при решении поставленных задач таких качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практические и лабораторные работы по кулинарии необходимо планировать с учетом следующих основных моментов.

1. Проведение обязательного вводного инструктажа, содержащего рекомендации по использованию инструкционных карт, карточек-заданий, наглядных средств обучения (на которых показаны те или иные операции, приемы работы), инструментов и приспособлений.

2. Разработка критериев оценки результатов деятельности учащихся, по которым их работа будет оцениваться в конце урока. Эти критерии должны соответствовать дидактической цели урока, виду и объему работы, времени на выполнение задания. Необходимо также учитывать степень самостоятельности школьников, умение использовать технологическую документацию, инструменты и приспособления, владеть правильными приемами работы, соблюдать правила безопасности труда, санитарии и гигиены.

3. Развитие творческого отношения учащихся к выполнению, оформлению и преподнесению работы.

Методические рекомендации по планированию и проведению занятий

Выбор блюда для практической работы может меняться в зависимости от сезона, национальных предпочтений, имеющегося продуктового набора, желания, умений и навыков подопечных.

Для проведения лабораторно-практических занятий по основам правильного питания наиболее целесообразно использовать урок-практикум. Этот тип урока усиливает практическую направленность обучения и способствует прочному неформальному усвоению изученного материала. Во время проведения практических и лабораторных работ учащиеся самостоятельно упражняются в практическом применении усвоенных теоретических знаний и умений. В ходе выполнения лабораторных работ доминирующей составляющей является процесс формирования экспериментальных умений учащихся, а практических — конструктивных навыков.

Основным способом организации деятельности учащихся на практикумах является групповая форма работы. При этом каждая группа из трех-четырёх человек выполняет, как правило, задание, отличное от задания других групп.

Рекомендуемая структура урока-практикума

1. Организационный момент. Состоит из приветствия, проверки готовности учащихся к уроку и отметки отсутствующих; а также позволяет учителю решить проблемную ситуацию (забыли фартук, косынку и т. д.) и определить дополнительные задания для тех, кто не может участвовать по каким-то причинам в приготовлении пищи.

2. Сообщение темы, цели и задач занятия. Преподаватель называет учащимся тему занятия по плану либо ту, которую он выбрал по тем или иным причинам. Кратко намечает цели и задачи, которые будут стоять перед учащимися во время выполнения задания.

3. Актуализация опорных знаний и умений учащихся. При повторении пройденного материала акцентируют внимание учащихся на тех моментах, которые нужно будет учитывать на данном практическом занятии. Повторение можно и нужно сопровождать показом пройденных приемов работы, при ответе на поставленные вопросы учащиеся должны использовать иллюстративный материал. Кроме того, при повторении пройденного учителю следует обращать внимание школьников на раскрытие взаимосвязи изученной темы с темами других предметов.

4. Мотивация учебной деятельности учащихся. Перед началом практической работы учителю рекомендуется написать на доске критерии оценки результатов деятельности учащихся, по которым будет оцениваться в конце урока их работа (или вывесить наглядный материал с такими критериями).

Критерии оценки разрабатываются в соответствии с дидактической целью урока, видом и объемом работы, временем, затраченным на выполнение задания. Учитывается также степень самостоятельности, умение использовать техноло-

Методические рекомендации по планированию и проведению занятий

гическую документацию, инструменты и приспособления, правильные приемы работы, соблюдение правил безопасности труда, санитарии и гигиены. Большое внимание должно уделяться творческому подходу учащихся к выполнению, оформлению и демонстрации своей работы. Учитывая, что в школах принята пятибалльная система оценок, рекомендуется разрабатывать пять критериев.

5. Ознакомление учеников с инструкцией. Средством управления учебной деятельностью учащихся при проведении практикума служит технологическая инструкция, которая по определенным правилам последовательно устанавливает последовательность действия ученика.

6. Подбор необходимых дидактических материалов, средств обучения и оборудования. Использование правильно подобранного дидактического материала способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, облегчает реализацию принципа наглядности. У учащихся усиливается мотивация обучения, происходит развитие наглядно-образного и логического мышления, активизируется взаимодействие интеллектуальных и эмоциональных функций при совместном решении творческих учебных задач.

7. Выполнение работы учащимися под руководством учителя. Практическая работа начинается с вводного инструктажа, позволяющего правильно направить учащегося на выполнение задания, дать рекомендации относительно использования инструкционных карт, карточек-заданий, наглядных средств обучения (на которых показаны те или иные операции, приемы работы), инструментов и приспособлений.

Практическая работа может проводиться следующим образом. Класс делится на бригады по три-четыре человека. За каждой бригадой закрепляется рабочее место, инвентарь, наборы инструментов и приспособлений, место для хранения продуктов, посуды, кухонного инвентаря. В каждой бригаде выбирают бригадира. Бригадир отвечает за чистоту рабочего места во время работы, а ответственность за качество приготовленных блюд несут все члены бригады. В обязанности бригадира входит распределение обязанностей между членами бригады, решение вопросов снабжения занятий необходимыми продуктами и т. д. Как правило, в начале занятий бригадиры докладывают учителю о выполнении задания (приготовлении необходимых продуктов). Бригадир назначает дежурных от своей бригады. Рекомендуется, чтобы за период обучения работе с пищевыми продуктами в роли бригадира побывали все учащиеся. В обязанности дежурных по бригадам входит:

- 1) подготовка набора посуды, инструментов и приспособлений в соответствии с карточками-заданиями;
- 2) своевременное освобождение рабочих мест от мусора и отходов после первичной обработки продуктов;
- 3) сервировка стола после приготовления пищи;
- 4) мытье посуды и кухонного инвентаря, мойки, плиты, подготовка всего необходимого для занятий следующего класса;
- 5) сдача учителю после занятия инструкционных карт и карточек-заданий, отчет за проведенное дежурство.

Два варианта реализации бригадного метода работы

1 вариант. Для выполнения практической работы учащиеся пользуются одной инструкционной картой, вывешенной на доске. Все бригады получают одинаковое задание.

В этом случае учитель сосредоточивает внимание всего класса на выполнении определенных операций, вовремя подсказывает выход из сложных ситуаций, указывает на типичные недостатки, которые случаются в ходе выполнения этой работы, причины их возникновения и способы устранения. У учащихся развивается дух здорового соперничества, желание выполнить работу как можно лучше. В конце занятия можно накрыть общий стол для дегустации.

Недостаток этой методики проведения занятия в том, что в классе может не оказаться полного набора инструментов и приспособлений, которые потребуются сразу всем бригадам.

2 вариант. Каждая бригада выполняет свое задание по своей инструкционной карте.

Достоинства такой методики проведения занятия заключаются в том, что у учащихся развивается интерес к выполнению задания другими бригадами, желание выполнить свое задание лучше. Однако в этом случае учителю сложнее методически организовать занятие, подготовиться к нему, четко продумать последовательность проведения практической работы в каждой бригаде, суметь предвидеть сложные ситуации, которые потребуют его вмешательства для оказания помощи учащимся.

В ходе выполнения практической работы учитель должен контролировать соблюдение правил безопасности труда, санитарии и гигиены. Наблюдать за организацией рабочих мест в соответствии с требованиями культуры труда. Следить за соблюдением последовательности приготовления блюд и отдельных технологических операций, за выполнением правильных приемов работы с инструментами и приспособлениями, за трудовой дисциплиной, а также поощрять учащихся.

За 5–10 минут до конца практической работы учитель проводит заключительный инструктаж, помогая учащимся завершить работу в указанный срок, подготовить блюда к дегустации.

8. Подведение итогов, коллективная рефлексия и раздача карточек с домашним заданием.

Проводится за 10–15 минут до конца занятий. Дежурные каждого звена сервируют столы, остальные убирают свои рабочие места. В совместной дегустации приготовленных блюд участвуют все учащиеся класса, что способствует их социализации. Рекомендуется выбрать «хозяйку», которая сумела бы показать, как правильно «пригласить» гостей к столу, правильно их обслужить.

При оценке работ учащихся используется метод коллективной рефлексии и рекомендуется учитывать:

- а) самооценку учащимися своей работы;
- б) взаимную оценку учащимися работы друг друга;
- в) коллективный анализ учащимися работы бригад или всего класса;

Методические рекомендации по планированию и проведению занятий

г) оценку работ учащихся бригадами;

д) оценку работ учащихся учителем.

Чаще всего используются следующие критерии оценки:

1) качество приготовленного блюда (вкус, цвет, консистенция);

2) соблюдение технологической последовательности приготовления блюд;

3) соблюдение правил безопасности труда, санитарии и гигиены, а также требований культуры труда;

4) внешний вид приготовленного изделия, творческий подход к его оформлению;

5) степень самостоятельности при выполнении задания.

За 3–5 минут до конца урока учитель раздает бригадирам карточки-задания для следующего занятия. Рекомендуется давать различные варианты, так, чтобы бригады могли выбрать задания согласно своим интересам, в соответствии с теми продуктами, которые у них имеются.

Уборка помещения. Обязательна влажная уборка, с использованием дезинфицирующих средств.

Для контроля знаний и умений учащихся на практических и лабораторных занятиях можно использовать следующие задания:

- составление отчета о проделанной работе;
- определение требований к качеству готовых блюд;
- органолептическая оценка и определение возможных причин снижения качества блюд;
- поиск ошибок в приготовлении повседневных домашних блюд с корректировкой технологии их приготовления для правильного питания;
- домашний учебный эксперимент по созданию новых блюд правильного питания.

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОСНАЩЕНИЮ ОБУЧЕНИЯ

1. Функционально-педагогические (учебно-производственное оборудование должно создавать возможность показа учащимся рабочих приемов выполнения той или иной технологической операции и возможность применения различных методов обучения).

2. Техничко-экономические (соответствие типам массового современного оборудования и обеспечение достаточно высокой производительности труда учащихся; простота в сборке и использовании; соответствие требованиям техники безопасности, гигиены труда и противопожарной безопасности).

3. Эргономические (приспособленность орудий труда, а также самого процесса учебного и производственного труда учащихся их психологическим и физиологическим закономерностям развития).

4. Техничко-эстетические (оборудование должно быть не только удобным в работе, но и отвечать правилам эстетики, способствовать воспитанию у учащихся хорошего художественного вкуса, вызывать чувство удовлетворения в процессе обучения).

Оборудование:

- а) основное оборудование индивидуального пользования, которое включает в себя инструменты, приспособления и другое оснащение рабочих мест учащихся;
- б) основное оборудование группового пользования, на котором учащиеся эпизодически выполняют лабораторные или практические работы. К нему можно отнести, например, практически все лабораторные установки и приборы;
- в) оборудование рабочего места учителя технологии;
- г) учебно-наглядные пособия и аудиовизуальные средства;
- д) вспомогательное оборудование.

Занятия по программе «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» следует проводить в специально оборудованном кабинете, предназначенном для приготовления пищи. Помещение должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям, быть светлым, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией.

Для выполнения задания учебная кухня должна быть

- а) оборудована:
 - рабочими поверхностями с кухонной мойкой (для учащихся) — 8 шт.;
 - рабочей поверхностью с кухонной мойкой (для учителя) — 1 шт.
- б) оснащена современным технологическим оборудованием, таким как:
 - индукционная варочная поверхность — 8 шт.;
 - духовой шкаф (по возможности с функцией пара) — 4 шт.;
 - двухкамерный холодильник-морозильник — минимально 2 шт.;

Требования к материально-техническому оснащению обучения

- посудомоечная машина — минимально 2 шт.;
- мясорубка, блендер, миксер, весы — по 8 шт.

Для проведения практических и лабораторных работ необходимы средства малой механизации, кухонный инвентарь, посуда, инструменты и аксессуары.

Для сервировки, оформления и подачи блюд необходимо иметь достаточный ассортимент столовой посуды, белья и приборов.

Перечень учебно-методических средств обучения

1. Презентационное оборудование (ноутбук, проектор, экран). С помощью современного проекционного оборудования (проектор) максимально наглядно и качественно демонстрируются учебные материалы (слайды, презентации, обучающие видеоролики).

2. Программные средства:

- операционная система Windows XP;
- офисное приложение Microsoft Office, включающее текстовый редактор, растровый и векторный графические редакторы, программу разработки презентаций и электронных таблиц;
- инструкционные карты;
- таблицы и схемы.

3. Использование дидактических средств обучения

Коллекции и образцы в пробирках или в стеклянных банках с этикетками:

- образцы специй, ароматизаторов, разрыхлителей;
- образцы круп, макаронных изделий и различных панировок;
- натуральные образцы засушенных изделий из теста;
- макеты оформления готовых блюд из соленого теста;
- образцы формы нарезок — овощи нарезают простыми и сложными формами и упаковывают в банки в уксусно-солевом растворе без доступа воздуха (на 1 л воды 30–60 г соли и 2 ст. ложки 9-процентного уксуса).

Кроме того, учитель в процессе проведения практических занятий должен:

1) использовать **различные наглядные пособия, плакаты, справочные таблицы**: «Правила безопасности труда при кулинарных работах», «Виды нарезок овощей», «Калорийность отдельных продуктов», «Содержание витаминов в овощах», «Холодные закуски», «Оформление салатов», «Разновидности рыбы», «Рыбные закуски»; «Питательная ценность мясных продуктов»; «Оформление мясных блюд»; «Сервировка стола к обеду» и др.;

2) применять **критерии оценки результатов деятельности учащихся**, по которым будет оцениваться их работа в конце урока: эти критерии разрабатываются в соответствии с дидактической целью урока, видом и объемом работы, време-

Требования к материально-техническому оснащению обучения

нем, затраченным на выполнение задания (необходимо также учитывать степень самостоятельности школьников, умение использовать технологическую документацию, инструменты и приспособления, правильные приемы работы, соблюдение правил безопасности труда, санитарии и гигиены);

3) стремиться **развить у учащихся творческое отношение** к выполнению, оформлению и демонстрации работы.

При подведении итогов учитываются следующие факторы:

- предварительная подготовка к занятию (наличие всех продуктов и формы: сменная обувь, фартук, косынка, полотенце);
- поведение во время приготовления, дегустации и уборки;
- организация труда, качество уборки после занятия;
- внешний вид и вкусовые качества приготовленных блюд;
- сервировка стола и соблюдение правил этикета за столом.

Также учащиеся могут самостоятельно приготовить дома блюда, которые изучали на уроках, и принести рецензию от родителей.

Оборудованные классы в вечернее время можно рационально использовать для профориентационных мероприятий, проведения факультативных занятий с учащимися, подготовки учащихся к олимпиадам и конкурсным испытаниям различного уровня, а также для обучения родителей и педагогов основам правильного питания.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Перед началом занятий в технологической лаборатории учитель проводит для учащихся инструктаж по соблюдению техники безопасности при работе с технологическим оборудованием. Каждый ученик расписывается в журнале по технике безопасности.

2. Учащиеся должны быть абсолютно здоровы.

Не иметь:

- противопоказаний для работы в производственных условиях;
- признаков болезни горла и необработанных порезов рук.

3. Учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены, иметь опрятный внешний вид.

4. Учащиеся должны надеть на занятие:

- фартук, косынку (или медицинскую шапочку),
- сменную обувь, обязательно устойчивую (на низком каблуке).

5. Перед началом занятия группа делится на две равные подгруппы.

6. Назначается дежурная группа из двух учащихся, которые контролируют соблюдение дисциплины, санитарное состояние в лаборатории, качественную уборку рабочих мест по окончании занятия.

Требования к материально-техническому оснащению обучения

В процессе выполнения практических заданий школьники не просто получают определенные трудовые навыки, но и решают проблемные технологические задачи. В результате такого образовательного процесса происходит формирование технологической компетентности и культуры учащихся.

Для достижения воспитательных целей на уроке, несомненно, важный момент — это личный пример педагога. Продуманные общественные обязанности учащихся воспитывают чувство ответственности, а умелая организация соревнования бригад или отдельных учащихся развивает их активность, творческое мышление.

Для достижения поставленных целей при изучении данной темы можно применять разнообразные способы, такие как:

1) четкий и уверенный показ приемов работы вызывает и закрепляет у учащихся интерес к данному материалу;

2) поощрение за бережное отношение к оборудованию и материалам способствует воспитанию хозяйственных навыков;

3) повышение оценки за эстетическое оформление блюда способствует эстетическому воспитанию;

4) четкая организация учебной работы приучает к дисциплинированности;

5) постановка в процессе обучения содержательных задач и проблем, когда у учащихся возникает потребность в самостоятельном поиске решений, содействует развитию у них познавательной активности;

6) правильно раскрытая подопечными цель урока гарантирует сознательное усвоение ЗУН (знаний, умений, навыков);

7) вооружение школьников способами самоконтроля в процессе выполнения задания позволяет воспитывать умение саморегуляции своих действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 02.12.2019).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом РФ 4 февраля 2010 г. № Пр-271).

Онищенко Г. Г. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2010 г. № 177 «Об утверждении СанПиН 2.3.2.2408-10 „Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов“». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01 // Медицинская паразитология и паразитарные болезни. 2010. № 4.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“» [Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов. АО «Кодекс», 2022]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566085656?marker=656010>

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении „Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам“».

Примерная основная образовательная программа основного общего образования по технологии (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении 2018–2027 годов Десятилетием детства».

Рекомендуемая литература

Базеко Н. П., Пиманова С. И. Все секреты здорового питания / Под ред. Н. П. Базеко. М.: Медицинская литература, 2002.

Бакуменко О. Е., Васнева И. К., Доронин А. Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография / Под ред. О. Е. Бакуменко. М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.

Диетология: Руководство / Под ред. А. Ю. Барановского. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. (Серия «Спутник врача»).

Дидактика технологического образования: Книга для учителя. Ч. 2 / Под ред. П. Р. Атутова. М.: ИОСО РАО, 1998.

Доронин А. Ф., Бакуменко О. Е., Панфилова С. Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания». М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.

Еделев Д. А., Бутова С. Н. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма. М.: Галлея-Принт, 2012.

Список литературы

- Ипатова Л. Г., Кочеткова А. А., Нечаев А. П., Тутельян В. А.* Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. М.: ДеЛи принт, 2009.
- Коньшев В. А.* Ты то, что ты ешь: Азбука питания. М.: Эксмо, 2011.
- Методика обучения учащихся 5–9 классов современным технологиям в процессе трудовой подготовки / Под ред. В. М. Казакевича. М.: Просвещение, 2020.
- Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации / Под общ. ред. В. А. Тутельян. М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2008.
- Примерные программы по учебным предметам. Технология. 5–9 классы: проект. 2-е изд. М.: Просвещение, 2011.
- Рогов И. А., Антипова Л. В., Дунченко Н. И.* Химия пищи. М.: Колос, 2007.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания: В 2 т. Т. 1 / М. П. Могильный. 2-е изд., доп. и испр. М.: ДеЛи плюс, 2016.
- Скурихин И. М., Тутельян В. А.* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. М.: ДеЛи принт, 2007.
- Спиричев В. Б.* Что могут и чего не могут витамины. М.: Миклош, 2003.
- Ткаченко Е. И., Успенский Ю. П.* Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: Спецлит, 2008.
- Функциональные пищевые продукты: Введение в технологию / Доронин А. Ф., Ипатова Л. Г., Кочеткова А. А., Нечаев и др. М.: ДеЛи принт, 2009.
- Химический состав пищевых продуктов. Кн. 2: Справочные таблицы / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева; 2-е изд., перераб. и доп. М.: Агропромиздат, 1987.

СПИСОК ИНВЕНТАРЯ, КУХОННОЙ И СТОЛОВОЙ ПОСУДЫ

оборудование:

- индукционная варочная поверхность;
- духовой шкаф с паром;
- двухкамерный холодильник-морозильник;
- посудомоечная машина;
- блендер;
- миксер ручной;
- весы электронные;
- мясорубка электрическая.

Инвентарь:

- сито малое (диаметр 10 см);
- сито большое (диаметр 18–20 см);
- венчик;
- лопатка силиконовая;
- кисть силиконовая;
- доски разделочные промаркированные для сырой и готовой продукции;
- лопатки металлические;
- дуршлаг;
- толкушка (картофелемялка);
- терка;
- молоток для отбивания мяса;
- пресс для чеснока;
- ключ для открывания консервов;
- емкости пластиковые для соусов — 0,25 л;
- контейнеры пластиковые с крышками.

Посуда кухонная:

- сковорода (диаметр 20–24 см);
- кастрюли — 1; 1,5; 2; 4 л;
- порционные сковороды;
- сотейник — 1 л;
- формы силиконовые порционные;
- противень антипригарный;
- миски из нержавеющей стали — 0,5; 1; 1,5 л;
- ножи средний и коренчатый;
- половники.

Список инвентаря, кухонной и столовой посуды

Посуда и приборы столовые:

- столовые ложки и вилки;
- глубокие столовые тарелки;
- мелкие столовые тарелки;
- закусочные тарелки;
- бульонные чашки;
- креманки;
- высокие стаканы (хайболы) — 220 мл.

Дополнительные материалы:

- фольга;
- пергамент;
- перчатки одноразовые.

Учебное издание

**Алешковский Иван Андреевич, Алексеенко Олег Александрович,
Арискина Юлия Эдуардовна и др.**

**Методическое пособие к практическим и лабораторным работам
по курсу «Технология: кулинария, уроки правильного питания»
5–9 классы**

Электронное издание сетевого распространения

Редактор *Ю. Л. Евдокимова*
Художественное оформление *К. В. Саутенков*
Корректор *Ю. Л. Евдокимова*
Верстка *Л. В. Тарасюк*
Обработка иллюстраций *К. В. Саутенков*

Оригинал-макет утвержден 25.04.2022. Формат 84 × 108/16. Усл. печ. л. 1,05. Уч.-изд. л. 0,3.
Изд. № 12134



**ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

119991, Москва, ГСП-1, Ленинские горы, д. 1, стр. 15
(ул. Академика Хохлова, 11).
Тел.: (495) 939-32-91; e-mail: secretary@msupress.com
<http://msupress.com>

Отдел реализации.
Тел.: (495) 939-33-23; e-mail: zakaz@msupress.com



ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

ISBN 978-5-19-011584-0



9 785190 115840