

## **Программа элективного курса "Рациональное питание" для учащихся 8 классов (17 часов) Пояснительная записка**

Настоящая программа курса по выбору разработана на основе авторской «Программы начальной профессиональной подготовки учащихся 8-11 классов по профессии «Повар» (код 16678 по ОК 016-94)», разработчик Иванова Е.А., утвержденной ВГИПК РО 8.09.2003г.

Цель изучения данного курса – формирование у учащихся основ грамотности здорового питания. Особенностью данного курса является его нацеленность на формирование у учащихся системы профессиональных знаний и умений, закладывающей основу для успешной созидательной и преобразовательной деятельности.

Данная программа предполагает обучение в объеме 17 часов в 8 классах (из расчета по 2 академических часа в неделю).

Обучение включает теоретические и практические занятия. В связи с этим решаются следующие задачи:

- сформировать знания о возможности сохранения здоровья, посредством рационального питания;
- раскрыть основы рационального питания, как одного из направлений культуры питания;
- вооружить умением приготовления пищи с максимальным сохранением питательных веществ продуктов;
- научить составлять и совершенствовать рецептуру блюд из продуктов различного происхождения на основе совместимости их компонентов и обеспечения кислотно-щелочного баланса пищи;
- воспитать уважение к обычаям и традициям национальной кухни;
- сформировать знания и умения по соблюдению норм санитарии и гигиены, безопасного труда при приготовлении пищи.

Для решения познавательных и информационно-коммуникативных задач процесса обучения программа элективного курса предусматривает использование различных источников информации, включая словари, справочники, Интернет-ресурсы.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Учащиеся должны знать:**

- физиологию пищеварения, роль химических компонентов пищи в обменных процессах и условиях качественного ее усвоения;
- виды продуктов, их питательную ценность;
- безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
- способы горячей обработки продуктов, их преимущества и недостатки;
- технологии приготовления блюд и изменения состояния продуктов в результате их кулинарной обработки;
- условия обеспечения сбалансированного питания;
- правила культуры питания;
- основные правила приготовления пищи;
- влияние экологии на качество продуктов.

### **Учащиеся должны уметь:**

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять пищевую ценность пищи;
- соблюдать безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
- готовить кулинарные блюда с сохранением питательных веществ;
- соблюдать правила здорового питания;

находить способы устранения причин снижения качества пищи.

### Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Часы
1	Введение. Тонизирующая кулинария	1
2	Физиология питания	1
3	Основы рационального питания	2
4	Лечебные диеты	1
5	Технология приготовления блюд	3
6	Технология приготовления блюд здорового питания	7
7	Медовая кулинария	2
<b>Всего:</b>		<b>17</b>

## **Программа**

### **Введение – 1 час**

Тонизирующая кулинария. Культура питания, как составляющая здорового образа жизни. Пищевые добавки. Энергетические напитки – плюсы и минусы.

### **Физиология питания – 1 час**

Совместимость продуктов. Энергетический потенциал пищи.

### **Основы рационального питания – 2 часа**

Источники энергии: белки, жиры, углеводы. Витамины – залог здоровья.

Режим питания. Составление меню и подсчет калорийности.

### **Лечебные диеты – 1 час**

Общие сведения о диете как оздоравливающего мероприятия. Диеты при заболеваниях желудка, печени, сахарном диабете.

### **Технология приготовления блюд – 3 часа**

Первые и вторые блюда. Технология их приготовления. Особенности приготовления блюд с пониженным содержанием веществ, вредных для здоровья человека. Мучные блюда пониженной калорийности.

### **Технология приготовления блюд здорового питания – 7 часов**

Салаты. Супы. Вторые мясные и рыбные блюда. Блюда из молочнокислых продуктов. Овощные блюда. Десерты.

Напитки: натуральные соки, чай, кофе. Традиционные русские напитки.

## **Медовая кулинария – 2 часа**

Мед. Свойства и варианты применения меда в приготовлении различных блюд.  
Кулинарные изделия из меда.

Данная программа ориентирована на использование учебников и дополнительной литературы:

- Высоцкая Е.В. «Рецепты оздоровительного питания», Минск, Современный литератор, 1999;
- Коньшев В.А. «Все о правильном питании», М.: 2001;
- Литвина И.И. «Кулинария здоровья: от принципов к рецептам». С-Пб.: Ао «Комплект», 1994.