Министерство образования и науки Челябинской области
ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Утверждаю
Директор ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»
_____ М.Н. Пономарёва

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Профессиональная
(направленность программы)

Творческая студенческая лаборатория **«Здоровое питание»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации программы: 1год

Автор программы: Коновалова Е.А.
преподаватель высшей категории

г. Златоуст
2022г.

Пояснительная записка

Актуальность и сущность программы. Значимость саморазвития личности в настоящее время сохраняется в связи с поиском путей образовательного процесса, создание условий для разностороннего саморазвития личности обучающегося. Творческая студенческая лаборатория помогает обогатить содержание деятельности студентов, придать ей социально - значимый смысл, обеспечить возможность для самоутверждения и самореализации. Участие студентов в реализации социальных проектов является одной из эффективных форм воспитания.

Работа лаборатории направлена на применение инновационных и педагогических технологий, на повышение качества подготовки рабочих кадров, конкурентоспособных, востребованных на рынке труда с учетом здорового питания.

Необходимо формировать профессиональную направленность у студентов: укреплять у них положительное отношение к будущей профессии, интерес, стремление совершенствовать свою квалификацию. Профессиональная направленность является результатом профессионального самоопределения личности, итогом которого может стать положительное, или негативное отношение к профессии. Профессиональная направленность характеризуется следующими параметрами: мотивы выбора профессии, удовлетворенность этим выбором, наличие устойчивого интереса профессии, самооценка своего соответствия требованиям, отношение личности к своему делу.

Студенты на занятиях получают представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания.

На занятиях в творческом объединении «Здоровое питание» обучающиеся закрепляют и углубляют знания по общеобразовательным, общепрофессиональным и профессиональным дисциплинам и модулям.

Команда творческой студенческой лаборатории формируется из студентов разных курсов, для того чтобы они могли развивать свои творческие способности, помогая друг другу.

С целью расширения и углубления знаний обучающихся, привития интереса к выбранной профессии в лаборатории проводятся внеурочные мероприятия: мастер-классы, подготовка к конкурсам.

Цели:

- создание условий для коллективной деятельности;
- формирование и развитие личности творческих способностей, организация свободного времени студентов;
- повышение профессиональной квалификации;
- создание условий для реализации проектной деятельности, способствующей повышению общей культуры всех участников образовательного процесса
- воспитание интереса к профессии, возможность их профессионального роста, а следовательно, значимость обучения;
- формирование нравственной и эстетической культуры будущего специалиста
- привитие коммуникативных навыков общения, необходимых для успешной адаптации в трудовом коллективе
- привитие навыков исследовательской работы
- формирование профессиональных компетенций
- формирование основных понятий рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умения выбирать полезные продукты
- воспитание чувства личной ответственности за свое здоровье
- повышение уровня знаний, умений и навыков в области здорового питания

- формирование интереса к использованию правильного питания как ресурса разностороннего воспитания обучающихся.

Задачи:

- *Обучающая:* систематизация, адаптация и активизация полученных студентами знаний, навыков и умений;
- *Развивающая:* развивать способности к методологическому мышлению;
- *Познавательная:* развить познавательный интерес у обучающихся к творческой деятельности;
- *Мотивационная:* стимулировать деятельность студентов к творческой деятельности;
- *Социально-педагогическая:* активизировать совместную научно – исследовательскую работу преподавателя и студента;
- *Эстетическая:* воспитать аккуратность, опрятность, культуру поведения.

Количество часов на освоение программы:

Учебно-тематический план обучения включает 80 часов, из них:

- часов теоретические занятия 22, практические занятия 58.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Самостоятельной работы обучающегося - 35 часов.

Ожидаемый конечный результат:

- профориентационная работа с дошкольными и школьными учреждениями (знакомство с профессиями);
- исследовательская работа (Приложение А);
- проведение выставок – дегустаций;
- подготовка наглядных материалов;

- проведение подготовки студентов к защите исследовательских работ, конкурсам.

***Методы*:** для решения поставленных задач на занятиях используются следующие методы обучения:

- метод организации учебно-познавательной деятельности «Словесный рассказ, беседа, диалог, наглядная демонстрация производственных операции при подготовке рабочего места и приготовлении блюд».
- практическое задание.
- проблемы исследовательской деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Направленность: профессиональная

Творческое объединение «**Здоровое питание**»

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов				
		Мах колич.	Самос. работа	Всего Ауди.	В том числе	
					Теория	Практика
1	Организационное собрание	2		2	2	
2	Вводное занятие. Цели и задачи программы.	2		2	2	
3	Проведение мастер - классов	17	5	12	2	10
3.1	Подготовка презентаций	10	4	6	2	4
3.2	Подготовка образцов для проведения мастер - класса	7	1	6		6
4	Исследовательская работа (индивидуальные темы)	28	8	20	6	14
4.1	Сбор информации	16	4	12	4	8
4.2	Опрос и обработка данных	8	2	6	2	4
4.3	Подготовка наглядного материала	4	2	2		2
5	Проведение конкурсов «Время питаться правильно», челенджа «Приготовление овощного суфле»	12	4	8	2	6
5.1	Разработка конкурсных заданий	6	2	4	2	2
5.2	Подведение итогов по конкурсу	6	2	4		4
6.	Проведение мероприятия «День национальной кухни» на базе студенческой столовой	10	0	10	0	10
6.1	Составление плана-меню	4		4		4
6.2	Приготовление блюд национальной кухни	6		6		6
7.	Участие в городских мероприятиях	30	14	16	8	8
8.	Защита проектов «Формула еды»	8	2	6		6

8.1	Проведение анкетирования	4		4		4
8.2	Демонстрация презентации и доклад	4	2	2		2
9.	Встреча с выпускниками техникума по специальности «Поварское дело»	8	4	4		4
	итого	**125**	**35**	**80**	**22**	**58**

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы творческой студенческой лаборатории «Здоровое питание» в ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики» имеется:

Учебно-производственная мастерская по компетенции Поварское дело:

- Столы производственные;
- Весы настольные электронные;
- Пароконвектомат;
- Микроволновая печь;
- Плита индукционная;
- Шкаф холодильный;
- Шкаф морозильный;
- Планетарный миксер;
- Блендер (ручной с дополнительной насадкой для взбивания);
- Овощерезка;
- Процессор кухонный;
- Слайсер;
- Стеллаж передвижной;
- Моечная ванна двухсекционная.
- Производственный инвентарь:

- гастроемкости из нержавеющей стали
- ножи поварской тройки;
- доски разделочные;
- промаркированные тазы, миски;
- кастрюли, сотейники, сковороды

- Технические средства обучения: компьютерное обеспечение;

Библиография

1. Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 1.03.2020г. № 47-ФЗ].

2. Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 21 сен. 2020 г. № 1515].

3. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования – Введ. 2016 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.-III, 12 с.

4. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.

5. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).

6. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.

7. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.

8. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.

9. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г.

10. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария : учебник для студ. учреждений сред.проф.образования / А.Н.

11. Мартинчик, А.А.Королев, Ю.В.Несвижский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 352 с.

12. Лутошкина Г.Г. Техническое оснащение и организация рабочего места: учеб.для учащихся учреждений сред.проф.образования / Г.Г. Лутошкина, Ж.С. Анохина. – 1-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 240 с

13. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.

14. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.

15. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.

16. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.

17. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.

18. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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.

19. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.

20. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.

21. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под общ. ред. М.П. Могильного, В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2015.- 544с.

22. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.

23. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.:ДеЛи принт, 2009. – 288 с.

24. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат»,
1987. – 360 с.

Электронные издания:

1. http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1
2. http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html
3. http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/
4. http://fcior.edu.ru/catalog/meta/5/p/page.html;
5. http://www.jur-jur.ru/journals/jur22/index.html;
6. http://www.eda-server.ru/gastronom/;
7. http://www.eda-server.ru/culinary-school/

Приложение А
Темы исследовательских работ для ТСЛ

1. Важность углеводов в здоровом питании.
2. Национальный проект «Здоровое питание». Какой результат принес.
3. Правила здорового питанию.
4. Белки, жиры, углеводы и для чего нужен баланс в организме.
5. Гигиенические основы выбора (маркировка), хранение (заморозка, консервирование) как принцип здорового питания.
6.Гигиенические основы приготовления (тепловая обработка) пищи как принцип здорового питания.
7.Здоровому питанию все возрасты покорны.
8. Особенности питания детей.
9. Особенности питания пожилых людей.
10. «Светофор» для потребителя (цветовая маркировка продуктов разработанная Роспотребнадзором)
11. Витамины, их классификация, минералы и микроэлементы в продуктах питания и их значение.
12. Источники витаминов, минералов и микроэлементов.
13.Симптомы нехватки минералов в организме.
14. Мифы о витаминах и добавках.
15. Рыба и морепродукты.
16. Новогодний стол, составляем правильное здоровое меню.
17. Выбираем икру.
18. Мясо и мясные продукты.
19. Как правильно приготовить мясо, чтобы сохранить все его полезные свойства.
20.Мясо в мире, как к мясу относятся в различных странах мира.
21. Для иммунитета и настроения: «Овощи и фрукты. Выбираем цитрусовые».
22. Молоко и молочные продукты.
23. Все про диеты.
24. Калькулятор диеты.
25. Альтернативное питание.
26. Молекулярная кухня.
27.Вегетарианство.
28.Безглютеновые продукты.

График занятий ТСЛ «Здоровое питание»

Вторник каждого месяца

сентябрь	6	13	20	27
октябрь	4	11	18	25
ноябрь	1	8	15	22
декабрь	6	13	20	27
январь	10	17	24	31
февраль	7	14	21	28
март	7	14	21	28
апрель	4	11	18	25
май	2	9	16	23
июнь	6	13	20	27