Введение.

Период обучения в техникуме - важный этап социализации личности. В это время вырабатывается своя жизненная позиция студентов, определяется стиль отношения к миру, к собственной жизни, определяются пути к Осознанному саморазвитию и самосовершенствованию. Особенно важен этот этап для студентов, пришедших в техникум, представляющий уровень среднего профессионального образования, по окончанию основного общего образования.

Концептуальной основой воспитательной работы техникума является приоритет воспитательной деятельности по формированию системы взглядов, ценностных отношений и качеств личности студента, адаптации его к жизни в обществе, которое осуществляется через организацию разнообразных видов деятельности. В основе воспитательной работы лежит совместная учебная, научная, творческая и общественная деятельность студентов и преподавателей.

В социально-психологическом плане, в плане подготовки квалифицированного специалиста необходимо учитывать уровень и характер конфликтности в коллективе, его социальное самочувствие, умение каждого работать в команде, исполнительская дисциплина, инициативность, вежливость и др. Важную роль в развитии воспитывающей среды играет формирование

корпоративного климата, как продукта сотрудничества (взаимодействия) студентов и преподавателей, в разнообразных сферах организационной, научно-познавательной, духовно-нравственной деятельности.

Теоретическую основу воспитательной работы составляет культурологический подход к становлению личности, личностно-ориентированное образование, воспитание и социальное развитие молодежи, будущего специалиста. Большое внимание необходимо уделять системе отношений, связанной с общественной активностью, требующей социально необходимого применения знаний и умений, приобретения жизненного опыта.

Одним из основных направлений программ формирования будущего специалиста является профессиональное воспитание, которое осуществляется через содержание образования с акцентуализацией нравственных аспектов будущей профессиональной деятельности, разработку специализированных курсов. Профессиональная подготовка должна быть направлена на:

- формирование у студента осознанного отношения к получению

знаний, как к основополагающему условию будущей профессиональной деятельности, карьерного роста, качества жизни;

- воспитание отношения к труду и профессионализму как к высшим нравственным и жизненным ценностям; формирование умений и практических навыков эффективного использования приобретенных знаний в решении задач в профессиональной деятельности;

- формирование социальной активности в рамках образовательного процесса как условие формирования будущей трудовой активности.

Основным требованием к образовательному процессу в условиях развития социокультурной среды является организация процесса, создающего атмосферу активного творческого овладения специальностью. И чтобы выполнить данное требование, классные руководители проводят различные мероприятия с группами: исследовательскую работу, участие в научно-практических конференциях разного уровня, предметных олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства, экскурсии и, конечно же, классные часы по профориентационной работе.

Список литературы

ГБОУ СПО НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум». Концепция воспитательной работы. – Нарьян-Мар, 2013. [Электр. ресурс: <http://naotex.ru/upload/iblock/d5b/d5bbbb75e98b9a77b8bfb206c3af66f7.pdf>]

*ГБОУ СПО НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум»*

*Методическая разработка «Посвящение в профессию»*

окружного конкурса на лучшую

методическую разработку профориентационного мероприятия

«Моя профессия – мой выбор»

*Номинация –* Лучшая методическая разработка профориентационного мероприятия для 1-2 курсов

*Копейкина Надежда Александровна*

*преподаватель*

г. Нарьян-Мар

2015

Методическая разработка «Посвящение в профессию»

Для студентов 1 курсов системы СПО и НПО

По специализации «Технология продукции общественного питания»

и профессии «Повар»

Введение

В настоящее время может показаться, что профессия повара-технолога не пользуется большим спросом на рынке труда. Но это большое заблуждение. Технологи сейчас в моде. Вы не раз слышали такие профессии, как технолог общественного питания, техник технолог, химик технолог, технолог машиностроения и т.д.

Технолог, в цепочке производства (пищевого, промышленного, политического и т.д.), связующее звено между идеей и ее воплощением в жизнь. Только образованные, эрудированные и творческие люди могут стать хорошими работниками такой профессии.

В первую очередь, технолог должен понимать суть задачи, поставленной перед ним, быть способным, применив свои знания, выбрать тот или иной метод воплощения задуманного. Или, если ни одна методика не подходит, придумать свою, которая будет согласовываться с возможностями и интересами производства и, конечно, здравым смыслом.

Цели:

- привитие интереса и любви к избранной профессии;

- оказание методической помощи мастерам производственного обучения и классным руководителям при проведении внеклассных мероприятий, посвященных профессии «Техник-технолог, повар»;

- использование материалов разработки при проведении профориентационной работы в школах города и района;

- популяризация профессии «Техник-технолог, повар».

Задачи:

- расширить знания учащихся о профессии «Техник-технолог, повар»;

- ознакомить учащихся с качествами личности, необходимыми для успешного овладения профессией «Техник-технолог, повар»;

- показать учащимся значимость профессии «Техник-технолог, повар» в современном мире профессий;

Форма проведения:

- рассказ,

- игра;

- беседа;

- конкурс;

- викторина;

- показ приемов карвинга.

Оснащение: плакаты; столы для конкурсов и игр (2); кухонный инвентарь и приспособления (игра «Кухонная утварь»); две мясорубки (конкурс «Собери мясорубку»); поднос, горшочки с кашами, платки для завязывания глаз; набор продуктов, посуда.

Методические рекомендации.

Профессия по душе. Как важно правильно ее выбрать. Статистики подсчитали, что на свете существуют свыше сорока тысяч профессий, их них самых распространенных - около тысячи. В этом огромном мире профессий иной школьник, как заплутавшийся странник. Что сегодня он знает о них? Какие требования предъявляют к человеку той или иной специальности? Каковы условия его труда, сколько он зарабатывает? Одним словом, выбор профессии - задача со многими неизвестными. У многих подростков нередко еще по-детски наивное восприятие будущей профессии. Причем понимание ее идет не через сущность, а внешние атрибуты. Хотят быть художниками, артистами, писателями, журналистами, геологами. А есть ли для этого данные? Не переоценивает ли юноша или девушка свои способности и силы? В то же время ведь есть десятки других не менее интересных и необходимых профессий, которые не привлекают их внимания. Например, профессия «Техник-технолог, повар». Здесь уместно вспомнить слова В.Г. Белинского о том, что честный и по-своему умный сапожник, который в совершенстве владеет мастерством, выше плохого генерала, выше педанта ученого и выше дурного стихотворца. Каждый человек талантлив по-своему. Только обнаружить этот талант бывает нелегко. Сам найдешь - твое счастье. Помогут найти - тоже хорошо. А вот если ошибешься - в этом не только твоя вина, но вина семьи, школы, учителей и многих, многих других. Потому что в правильном выборе профессии каждым юношей и девушкой общество не только заинтересовано, но и несет за этот выбор ответственность. Многие старшеклассники на вопрос: «Кем ты хочешь стать?» - ответили: «Не знаю». И это не случайно. Для того чтобы выбрать, надо иметь представление о деле, которому собираешься служить. Что сегодня подросток знает о профессии повар? Почти ничего. Данная методическая разработка мероприятия «Посвящение в профессию» предназначена для оказания методической помощи мастерам производственного обучения и классным руководителям при проведении внеклассных мероприятий, посвященных профессии «Техник-технолог, повар». Использование разнообразных форм проведения, таких как рассказ, беседа, приветствие от выпускников прошлых лет, викторина, игра, конкурс, демонстрация технических навыков, - даст студентам представление об одной из интереснейших и востребованных сегодня профессий - профессии «Повар». Студенты узнают, что труд повара сегодня требует самых разнообразных знаний в области экономики, медицины, механики, истории; о том, что повар должен знать и уметь, почему его мастерство называют искусством. Если после данного мероприятия, кто-нибудь из юношей или девушек скажет: «Нужная, интересная эта специальность» или «Я сделал правильный выбор!» - замысел удался, цель достигнута.

Основная часть

***Преподаватель*** Не десятки, не сотни – десятки тысяч блюд создала за всю историю мировая кулинария. О еде написано столько книг, что если приняться перечитывать их, не хватит человеческой жизни.

Примитивная кухня, какой она была у первобытных народов, прошла долгий и трудный путь своего развития, прежде чем, наконец, превратилась в изысканное Кулинарное Искусство, впитавшее в себя достижения современной науки. Можно без преувеличения сказать, что нет такого места, где люди не пользовались бы услугами поваров. На заводе и в школе, в театре и в доме отдыха, на борту самолета и на борту океанского лайнера, под землей в угольной шахте и в безграничных просторах космоса. Столовая, кафе, ресторан, магазин кулинарии, закусочная - от того как действует эта служба, зависит труд, отдых, учеба и здоровье миллионов людей. Вот почему профессии работников общественного питания встали в один ряд с самыми уважаемыми профессиями. Недаром на многих предприятиях столовую называют «цехом №1». Десятки тысяч кулинаров и кондитеров награждены орденами и медалями. Среди них лауреаты Государственных премий, заслуженные изобретатели, победители многих международных конкурсов кулинаров, кондитеров, официантов. Как сказал поэт: «Земля еще и потому щедра, Что в мире существуют повара». И с этим трудно не согласиться.

Вы, сидящие в этом зале, получили шанс стать мастером своего дела в области общественного питания. Ваша специальность «Технология продукции общественного питания» востребована сегодня. Профессия Техник-технолог - это профессия, необходимая на любом производстве. Этот специалист разрабатывает поэтапную технологию изготовления продукта. Он следит и контролирует качество исходного сырья, уже изготовленной продукции, ведет расчеты, оформляет необходимую документацию, если возникает брак, то находит причины его появления, следит за соблюдением техники безопасности. Такой специалист должен обладать организаторскими способностями, рассудительностью, точным математическим умом и уметь анализировать. Помимо основной специальности – техника-технолога – вы получите профессию «Повар», получите возможность увеличить разряд и, как следствие, шанс на быстрый поиск хорошей, высокооплачиваемой работы, что немаловажно в современном мире.

А сейчас я зачитаю вам один документ. Это приказ №\_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_. 20\_\_года о зачислении следующих студентов в группу № \_\_\_\_\_ по специальности «Техник-технолог».

Вручение студенческих билетов.

Каждому учащемуся задаются вопросы:

«Что привело тебя в техникум?», «Почему ты сделал такой выбор?».

Из ответов студентов:

- Я с детства мечтал стать поваром. Люблю готовить.

- Люблю покушать, а повар все что готовит - пробует.

- Техникум находится рядом с домом.

- Мне рассказали об техникуме друзья, они учатся на 2/3/4-м курсе. Я тоже решил поступать в техникум.

- Хочу в армии быть поваром.

**“Экскурс в историю”**

Все в жизни имеет свои корни, свою историю, так и профессия “Повар” уходит своими корнями далеко в историю.

***1 студент:*** Что такое еда? Это не такой простой вопрос, как кажется. Если на еду посмотреть серьезно, то это главнейшее условие для существования человека. Ведь нельзя забывать, что есть значит жить: работать, творить, мыслить. Пища – это, образно говоря, топливо на котором работает наш организм.

***2 студент:*** Однажды наш первобытный предок впервые поднес к огню кусок сырого мяса. В этот миг и родилась кулинария. Хотя человек уже использовал огонь, чтобы согреться и сделать пищу более съедобной, но самого огня побаивался и долгое время обожествлял его. Однако, несмотря на все это, тот кусочек печеного на открытом огне мяса являлся первым “произведением” кулинарии.

***1 студент:*** Повара-профессионалы появились очень давно, сначала при дворах князей и царей, а затем на постоялых дворах, при гостиницах и тавернах.

В 19 в. стали открываться одна за другой школы поварского искусства.

Кулинарная школа, имела два отделения: женское и мужское.

Женщин бесплатно обучали, как вести домашнюю экономику. У мужчин обучение было платным – они постигали секреты профессиональной кулинарии. Им преподавали также историю поварского искусства, ботанику, лепку, рисование, счетоведение.

***2 студент:*** Повара работали у плиты готовили блюда. Им помогали помясы и курятники которые обрабатывали птицу, мясные туши. Были и хлебники, квасовары, кондитеры. Оплата хорошего повара была довольно высокой. Кроме жалования повару полагались одежда и жилье. Повара – профессионалы сохраняли традиции народной кухни, но и изобретали блюда, новые кондитерские изделия.

***1 студент:*** В богатый дом брали на обучение нескольких детей от 6 до 10 лет. Задача поварят (учеников) была несложной. Они должны были следить за всем происходящим на кухне и исполнять мгновенно те или иные приказания повара: принести кастрюлю, соусник, почистить овощи…

При этом поварята постепенно усваивали терминологию, учились чувствовать себя свободно на кухне. Поварята получали прочные знания, виртуозно выполняли работу, умели приготовить отличные и вкусные блюда из разных продуктов и не растеряться в любой кулинарной ситуации.

***2 студент:*** Ученик знал, что учиться надо долго, упорно и настойчиво, что с каждым годом ему будут доверять все более сложные операции. Они видели, как высоко ценится искусство повара – мастера, каким уважением он пользуется в обществе. Многие из поварят становились знаменитыми, а некоторые становились хозяевами своих заведений.

А сейчас переходим ко второй части нашего мероприятия. Она будет состоять из различных конкурсов, связанных с вашей будущей профессией. Но для начала, позвольте представить наше жюри – это преподаватели технологии нашего техникума (фамилия, имя, отчество преподавателей, стаж работы, квалификация). Наше уважаемое жюри будет оценивать ваши выступления, правильные ответы и в конце нашего мероприятия подведет итог. Команду, набравшую максимальное количество баллов, ждет сюрприз. Для того, чтобы дать ответ, команде необходимо поднять карточку-эмблему с изображением своей команды (карточка-эмблема – на столе)

***1 студент:*** И мы предоставляем слово нашим командам.

**«Визитная карточка»**

Команда №1 и команда №2 представляют себя (название, девиз)

**«Без таланта никуда».**

***2 студент:*** Настоящий повар обязан уметь готовить супы, мясные блюда, гарниры, салаты и многое другое. Любое кушанье должно получаться не только вкусным, но и красивым. Значит, надо научиться его оформлять. Знаменитый французский гастроном Брилья Саварен говорил когда-то: «Поваром можно стать, но кулинаром надо родиться». Этим он как бы подчеркивал творческий характер нашей профессии. Сейчас я попрошу вас обратить внимание на слайды, на которых представлено искусство, которое называется «карвинг» и которым вы вскоре овладеете, благодаря нашим преподавателям.

А для команд задание будет следующим: посмотрев на слайд, сказать, из какого продукта сделано то или иное украшение. За каждый правильный ответ - 1 балл.

Презентация Microsoft power point «Карвинг»

**«Викторина».**

***1 студент:*** А теперь мы с вами переходим к викторине.

Условия викторины. Вам задается вопрос. Кто первый правильно на него ответит - получает балл.

Вопросы викторины.

1. В серебристые чешуйки разодета вся семья: мама, бабушка и дочки, дед, отец и сыновья. (Рыба)

2. На кусте вырос, по рукам прокатился, на зубах очутился. (Орех)

3. Бел как снег, в чести у всех, нравлюсь вам, но вред зубам. (Сахар)

4. Без рук, без ног, а по столу ползет. (Тесто)

5. На каком дереве растут маслины? (Оливковое)

6. Можно ли приготовить глазунью из яичного порошка? (Нет)

7. Как с французского языка переводится слово «винегрет»? (Уксус)

8. Какое слово произошло от словосочетания «отсутствие жизни»? (Пост)

9. Как называется блюдо, любимое рыбаками? (Уха)

10. Как одним словом назвать умение принять гостя? (Гостеприимство)

11. Сырым не едят, вареным выкидывают. (Лавровый лист)

12. Среди ложек я полковник, а зовут меня ... (Половник)

13. Это хлеб, но он не наш, называется... (Лаваш)

14.Как называется улица в Москве, недалеко от Арбата, название которой напоминает профессию? (Поварская)

15. Что вызвало бессонницу у принцессы? (Горошина)

16. Картофель всмятку (Пюре)

17. Абрикос, объявивший сухую голодовку? (Курага)

18. Птица, попавшая в суп за свои раздумья. (Индюк)

19. Самый простой в приготовлении овощ. (Репа)

20.В огороде вырастаю, а когда я созреваю, варят из меня томат, в щи кладут и так едят. (Помидоры)

21. Любимая еда жителей острова Чунга-Чанга. (Кокосы, бананы)

22. Фирменное блюдо сороки - белобоки. (Каша)

**Игра «Кухонная утварь»**

***2 студент:*** Каждому игроку достается карточка, на которой написано название одного кухонного инструмента или приспособления. Игрок должен показать его и рассказать для чего это используется на кухне.

*Шумовка - большая ложка с частыми отверстиями для снятия накипи с супа, для вынимания мяса из супа.*

*Ступка - металлический или тяжелый деревянный сосуд, в котором толкут что-либо пестом.*

*Кокотница - кухонная посуда для приготовления и подачи горячих закусок.*

*Дуршлаг - кухонная посуда в виде металлического решета с ручкой для отцеживания чего-нибудь, варившегося в воде.*

*Лопатка - кухонный инвентарь для раскладывания блюд.*

*Соусник - посуда для подачи соусов.*

*Мутовка - лопаточка, палочка с кружком или спиралью на конце для взбивания теста.*

*Грохот, яйцерезка, скребок для сливочного масла, вилка*

**Конкурс «Собери мясорубку»**

Чтоб профессией владеть,

В этой сфере преуспеть,

Надо очень постараться И с

душой за дело взяться!

***1 студент:*** Итак, вы наверное знаете, что у повара должна быть так называемая поварская хватка: он должен быть быстр, сноровист, собран, и руки у него должны быть ловкими и быстрыми.

Для конкурса «Мясорубка» приглашаются двое желающих, чтобы быстро и правильно собрать мясорубку.

**Игра «О вкусах не спорят»**

***2 студент:*** О вкусах не спорят... Мы часто используем это выражение, когда речь заходит о какой-либо книге, кинофильме, прическе, одежде. Но своим рождением оно обязано поварскому искусству. Вкус блюда - это синтез продуктов, из которых оно приготовлено, и мастерства кулинара. Древняя пословица гласит: «Нет плохих продуктов - есть плохие повара». Поваром невозможно стать, не имея кулинарного вкуса, не обладая тонкими вкусовыми ощущениями и хорошо развитым обонянием. Эти качества для повара, как слух для музыканта. Мастера - кулинары дорожат своим тонким вкусом и обонянием: как правило, они не пьют вина, не курят. Предлагаем вам проверить свой вкус и обоняние. Попробуйте с закрытыми глазами определить предложенное вам блюдо, используя обоняние и ориентируясь на свои вкусовые ощущения (Студентам предлагается попробовать три вида каш: перловую, пшенную и кукурузную).

***1 студент:*** Итак, наше мероприятие подходит к концу. Команды – молодцы.

Надеюсь, этот день и это мероприятие запомнится вам, ведь это начало вашей трудовой биографии. Хочу, чтобы каждый из вас твердо знал - в вас будущее нашей страны и гордился этим! И пока наше жюри подводит итоги, мы предлагаем вам дать клятву.

Для принятия клятвы поваров-технологов прошу учащихся встать (текст клятвы зачитывает староста группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_).

Искусство готовить,

Искусство общаться,

Искусство радость дарить,

Теперь и для вас это

Стало понятно:

Профессия «Повар-технолог» -

Есть о чем говорить!

На память об этом дне примите небольшие сувениры - поварскую ложку, как символ вашей профессии.

Слово жюри – объявляют благодарность командам за участие, объявляют победителей, вручают приз.

Приложение 1

Выписка из ФГОС СПО по специальности 260807 Технология продукции общественного питания

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ**

**4.1.**Область профессиональной деятельности выпускников: организация процесса и приготовление сложной кулинарной продукции, хлебобулочных и мучных кондитерских изделий для различных категорий потребителей и управление производством продукции питания.

**4.2.**Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

различные виды продуктов и сырья, полуфабрикаты промышленной выработки, в том числе высокой степени готовности;

технологические процессы приготовления сложной кулинарной продукции, хлебобулочных и мучных кондитерских изделий из различного вида сырья и полуфабрикатов промышленной выработки, в том числе высокой степени готовности;

процессы управления различными участками производства продукции общественного питания;

первичные трудовые коллективы организаций общественного питания.

**4.3. Техник-технолог** готовится к следующим видам деятельности:

**4.3.1.**Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

**4.3.2.** Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции.

**4.3.3.** Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции.

**4.3.4.** Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.

**4.3.5.** Организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов.

**4.3.6.** Организация работы структурного подразделения.

**4.3.7.** Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (приложение к ФГОС).

**4.4. Старший техник-технолог** готовится к следующим видам деятельности:

**4.4.1.**Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

**4.4.2.** Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции.

**4.4.3.** Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции.

**4.4.4.** Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.

**4.4.5.** Организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов.

**4.4.6.** Организация производства продукции питания для различных категорий потребителей.

**4.4.7.** Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (приложение к ФГОС).

**V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.**Техник-технолог должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), 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.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**5.2.1. Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.**

ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

**5.2.2. Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции.**

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

**5.2.3. Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции.**

ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

**5.2.4.** **Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.**

ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

**5.2.5.** **Организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов.**

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

**5.2.6.** **Организация работы структурного подразделения.**

ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.

ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.

ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

**5.2.7. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.**

**5.3.**Старший техник-технолог должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**5.4.**Старший техник-технолог должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

**5.4.1. Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.**

ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

**5.4.2. Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции.**

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легкие и сложные холодные закуски.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

**5.4.3. Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции.**

ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

**5.4.4. Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.**

ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

**5.4.5. Организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов.**

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

**5.4.6. Организация производства продукции питания для различных категорий потребителей.**

ПК 6.1. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.

ПК 6.2. Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.

ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.

ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.

ПК 6.5. Организовывать производство продукции питания в ресторане.

ПК 6.6. Организовывать производство продукции питания при обслуживании массовых мероприятий.

ПК 6.7. Организовывать производство продукции для диетического (лечебного) и детского питания.

ПК 6.8. Организовывать питание гостей через буфет.

ПК 6.9. Оценивать эффективность производственной деятельности.

**5.4.7. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.**

*ГБОУ СПО НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум»*

*Методическая разработка «Здоровое питание»*

*Копейкина Надежда Александровна*

*преподаватель*

г. Нарьян-Мар

2012

Методическая разработка классного часа «Здоровое питание»

Для студентов системы СПО и НПО

По специализации «Технология продукции общественного питания»

и профессии «Повар»

Введение

Здоровье подрастающего поколения волнует не только их родителей, но и правительственные круги. Не так давно по приказу Президента была проведена всеобщая диспансеризация школьников, результатами которой стали неутешительные показатели состояния здоровья детей.

Так, выяснилось, что количество хронических заболеваний у всех детей школьного возраста – 290 на одну тысячу человек. При этом, чем младше дети, тем меньше болезней, а на одного выпускника средних школ приходится уже 2,2 хронических заболеваний.

Среди заболеваний подростков на первом месте – болезни опорно-двигательного аппарата, на втором – желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. Многие дети страдают анемией. И надо отметить, что большинство заболеваний непосредственно связано с проблемой питания.

Как это ни печально, в наше время есть дети, которые за неделю не получают даже 100 г фруктов, не говоря уже о недополученном количестве мясных и молочных продуктов. Многие дети не дополучают и другие жизненно необходимые продукты.

Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, пубертатным периодом или старшим школьным возрастом, - период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функции всех органов и систем. Принято считать, что подростковый возраст продолжается около 5 лет и заканчивается с прекращением бурного роста.

Питание играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов. С пищей подросток должен получать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.

Как правило, рацион младенца, дошкольника и младшего школьника родители могут контролировать практически полностью. С подростками дело обстоит немного иначе. Здесь все гораздо сложнее. Дети взрослеют и постепенно отдаляются от родительского гнезда, а мнение родителей становится для них гораздо менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны: широко рекламируемые шоколадные батончики, газированные напитки, даже пиво (на первых порах безалкогольное) предлагаются именно им. И на гастрономические пристрастия современных тинейджеров оказывают влияние уже не родители, а друзья и подростковые группы.

Конечно же, в такой ситуации проблем с питанием и, как следствие, со здоровьем не избежать.

Цель:

Использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации обучающимся значимости их физического психического здоровья.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить обучающихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований;

- работать над сознательным усвоением материала.

1. Развивающие:

- сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;

- выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

1. Воспитательные:

- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

- воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;

- формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения;

- формировать эстетический вкус при сервировке стола.

Форма проведения:

- рассказ,

- беседа;

- анкетирование;

- игра;

- викторина.

Оснащение: бланки ответов для проведения теста «Как вы питаетесь?»; мультимедийная презентация «Здоровое питание»; мультимедийное оборудование, экран.

Основная часть

В процессе подготовки к классному часу в группах 262 и 362 было проведено анкетирование на тему «Как Вы питаетесь?» (см. Приложение 5). Всего было опрошено 16 человек. В анкете 12 вопросов и 3 варианта ответа на каждый вопрос (см. Приложение 1). Два человека из 16 набрали от 16 до 20 баллов, что значит, они умело находят «золотую» середину в выборе блюд. Шесть человек набрали от 12 до 15 баллов и им рекомендуется пересмотреть свое отношение к питанию. И восемь человек набрали менее 11 баллов и это значит, что они питаются ужасно и более того, существует серьезная опасность для их здоровья. Все желающие могут подойти к классному руководителю в индивидуальном порядке и ознакомиться со своими результатами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов | Используемо оборудование, наглядные пособия |
| Органи-зационный момент | Вступительное слово преподавателя.  Представление темы классного часа.  Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть".  И сегодня на нашем классном часе мы с вами поговорим о здоровом питании, и вы, как будущие технологи продукции общественного питания, расскажете нам, что значит «здоровое питание», зачем необходимо соблюдать принципы здорового питания, а также расскажете нам, как питаться не только вкусно и полезно, но и в красивой обстановке. |  | Слайд 1 |
| Основная часть. | Прежде чем студенты 362 группы  Выступят с докладом о здоровом питании, хотелось бы сыграть с вами в небольшую игру «Продолжи пословицу». |  | Игра “Ромашка”  (приложение 1) |
| 1) Значимость здорового питания. | Итак, а сейчас рассказ о важности здорового питания. И в конце рассказа вашему вниманию будут представлены вопросы викторины. | Доклад студентов 362 группы (см. приложение 2) | Слайд 2-4 |
| Викторина |  | Студенты-ведущие задают вопросы викторины. | Приложение 3  Слайд 5-14 |
| 2) История сервировки стола. |  | Доклад студентов 262 группы (см. приложение 4) | Слайд 15-18 |
| 3) сервировка стола. Практическая часть |  | Студенты сервируют стол. | Слайд 19 |
| Подведение итогов. Рефлексия. | Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.  Желаю Вам, цвести, расти,  Копить, крепить здоровье.  Оно для дальнего пути –  Главнейшее условие! |  | Слайд 20 |

Список литературы

1. <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/04/26/klassnyy-chas-o-pravilnom-pitanii>
2. <http://povarusha.ru/servirovka/830-istoriya-servirovki-stola.html>
3. http://health-diet.ru/people/user/58717/blog/39298/

Приложение 1

Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину:

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Здоровье - дороже (золота, богатства)

Кто спортом занимается, тот (силы набирается)

Пешком ходить – долго (жить)

Со спортом не дружишь – не раз о том (потужишь)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (зарядки)

Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).

Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание…)

Назовите принципы здорового рациона питания

(натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

Приложение 2

Для чего мы едим?

Не удивляйтесь! От ответа на этот, казалось бы, "детский" вопрос напрямую зависит состояние нашего здоровья и самочувствие. В сложившихся современных условиях многие "продукты питания", даже с "большой натяжкой", сложно назвать пищей, т.к. никакой пищевой и биологической ценности для организма человека такая "еда" не представляет, но одновременно создаёт немало проблем для его полноценной работы.

Мы часто - в силу многих причин - упускаем из виду тот немаловажный факт, что предназначение пищи, в сущности, одно. И заключается оно в снабжении организма всеми необходимыми для его полноценного функционирования веществами. Всё остальное - лишь "довесочки".

Организм человека - сложная биологическая система, которая ни на секунду не прекращает свою работу. Для того, чтобы поддерживать эту систему в "рабочем состоянии" организму человека приходится выполнять огромный "комплекс работ", требующий большого количества "расходных материалов" - биологически активных компонентов - витаминов, минеральных веществ, аминокислот, жиров, простых и сложных углеводов, гормонов и гормоноподобных соединений и пр. Большинство из этих, необходимых ему для полноценной жизнедеятельности веществ, наш организм синтезировать не может, он привык получать их с пищей.

Здоровое питание (здоровая диета) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Ученые постоянно уточняют особенности физиологических потребностей человека в пищевых веществах. Это не только всем известные белки, жиры, углеводы, составляющие основу питания, но и так называемые микронутриенты. В пище они находятся в мизерных количествах, и человеку необходимы в таких же небольших объемах - миллиграммы, микрограммы, - но нужны обязательно. Это, например, 12 витаминов, минеральные вещества и микроэлементы. В последнее время в этот же ряд включены биологически активные соединения. Например, флавоноиды и изофлавоноиды, которые присутствуют в плодах и овощах, крайне важны, поскольку регулируют синтез ферментов, защищающих наш организм от неблагоприятных факторов окружающей среды.

На основании последних результатов фундаментальных исследований Роспотребнадзор разработал нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения в России. Нынешние нормативы рассчитаны на основании этих норм, при этом учитывались особенности и традиции питания в нашей стране, а также возможности агропрома.

Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами. Молока и молочных продуктов рекомендовано употреблять примерно 320-340 кг в год, при этом примерно половина должна быть пониженной жирности. Это не случайно, ведь животные, насыщенные жиры, которые мы получаем, когда едим жирное мясо, особенно в виде колбасы, сосисок (там они находятся в скрытом виде), и в том числе жирные молоко, творог, сыры, со временем приводят к нарушению липидного обмена.

Что мы едим?

Натуральный продукт, в своей естественной природной форме, оказался недостаточно "хорош" для промышленных технологий и "технологий продаж". Небольшие сроки хранения, недостаточная "нежность", не такой, как бы хотелось технологу, яркий цвет и вкус и т.д., и т.п.

Бурный расцвет пищевой промышленности породил конкуренцию. Для победы в этой всё более ожесточённой конкурентной борьбе производитель вынужден постоянно "улучшать" продающие качества производимого им продукта питания. На "первое место" вышли низкая себестоимость продукта, большой срок хранения, яркие цвет и вкус, отодвинув на задний план полезность продукта и его биологическую (пищевую) ценность.

Такая "пища", имея приятный нежный вкус, обычно полностью лишена биологически активных веществ, требующихся организму человека для полноценной жизнедеятельности. Вследствие подобного "готового питания" такие тяжелые заболевания, как рак, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов и многие другие уже сегодня превратились в "эпидемии 21-го века".

Поэтому самый первый совет, который дают своим пациентам сегодня врачи-диетологи звучит так: по возможности, готовьте себе пищу сами! Из натуральных нерафинированных и не подвергнутых иной высокотехнологичной переработке продуктов!

Старайтесь как можно реже использовать в питании суррогаты промышленного производства. Тем самым вы не только обеспечите себе и своим близким полноценное питание с достаточным количеством жизненно необходимых для здоровья биологически активных компонентов пищи, но и защитите микрофлору своего кишечника (полезные кишечные бактерии) от угнетающе воздействующей на неё пищевой химии. Здоровье же кишечных бактерий - это здоровье всего организма!

Подробнее о том, как обеспечить себе и своим близким рациональное и полноценное питание, которое будет приносить вашему организму только пользу, Вы всегда сможете узнать, ознакомившись с материалами, размещёнными на сайте "Здоровое питание".

Будьте здоровы!

Приложение 3

Викторина «Правильное питание»

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)
4. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
5. Что такое баланс? (Равновесие.)
6. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)
7. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
8. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
9. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
10. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Викторина «Полезная десятка»

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства — это овоща - не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок).

4. Этот корнеплод богат витаминами и минерала. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь).

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салате». В начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов. А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Банан)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Чай)

Приложение 4

История культуры застолий, культуры еды, питья и поведения за столом уходит в глубь тысячелетий. В седую старину наши предки сидели у огня, разделывали добычу примитивными орудиями и ели руками. Никаких упоминаний ни о самом столе, ни о правилах поведения. Первые достоверные сведения о культуре застолий исследователи получили, раскрыв тайны древнеегипетских иероглифов. Многое рассказали росписи на вазах и стенах храмов. На праздничных застольях фараонов подавали множество блюд из различных сортов мяса и фрукты. Музыканты развлекали пирующих гостей. В ходу были прекрасная посуда и бокалы, сохранившиеся до сих пор.

Как и греки, римляне вкушали пищу на трапезном ложе. Только простолюдины ели сидя. Гости объединялись в группы по девять человек. Расположившись по три человека на каждой из трех поставленных рядом кушеток, они чувствовали себя вполне удобно. В центре стоял сервировочный стол, который каждый раз во время смены блюд протирали губкой. Во время еды гостям подавали в специальных сосудах воду для мытья рук, поскольку ели римляне руками. В аристократических домах держали специального слугу, который резал жаркое и подавал его гостям. У богачей имелись кубки, блюда и тарелки из позолоченного серебра, а также прекрасные стеклянные бокалы. Простолюдины пользовались только глиняной посудой. Правда, стекло можно было встретить во многих домах, поскольку наряду со стеклянными изделиями высочайшего качества существовала и простая посуда из стекла.

Германцы разделывали пищу коротким мечом и ели руками. Посуда была по большей части глиняная, редко серебряная. Освещением служили сосновые лучины и факелы.

В VI веке впервые появились свечи, сделанные из пчелиного воска или сала. В VIII веке при многих королевских дворах еще не было ни скатертей, ни тарелок. Кушанья накладывали в углубления на дубовом столе. Часто ели и пили без меры, так что застолья нередко заканчивались общей свалкой.

С XI века к трапезам начали допускать и женщин; поведение гостей во время застолий сразу же стало более цивилизованным. За столом сидели парами и пользовались одним кубком и блюдом на двоих. Стол украшала скатерть, о которую, однако, можно было вытирать руки. Тому, как вести себя за столом, учили особые правила: рекомендовалось не вытирать жирные пальцы о праздничную одежду, есть и пить не спеша. Важной принадлежностью стола была роскошно украшенная солонка. Она всегда была закрыта и охранялась, поскольку все боялись возможных попыток отравления: господствовало мнение, что в соли яд нельзя обнаружить.

В XII—XIII веках культура застолий играла все большую роль. Рыцарь должен был знать очень многое, чтобы достойно вести себя за столом. Правилами хорошего тона запрещалось разговаривать с полным ртом и выхватывать у соседа из-под носа лучший кусок. Дамы должны были хорошо поесть заранее, дабы на пиру с чистой душой и без внутренних терзаний предлагать рыцарям лучшие куски мяса. Строго соблюдался порядок рассаживания гостей; в торце широкого стола сидел хозяин дома, за особыми столами — его семья и почетные гости. Остальные гости сидели на простых скамьях вдоль стен.

В XIII веке вино и хлеб были на каждом столе. Каша, горох, яйца и бобы являлись основными продуктами питания. Мясо было привилегией богатых. Однако по большей части они ели не лучше, а просто чаще. В княжеских кругах мытье рук превратилось в ритуал. В это время излюбленными были плюшевые скатерти, сложенные вдвое и усыпанные цветами. Сосуды на столах также украшали венки из цветов. Но число ножей и ложек было ограничено.

В XIV—XV веках начинается расцвет бюргерства. Новая знать тоже стремилась к более роскошной жизни. В домах богатых торговцев появились ножи, ложки, солонки, сосуды для напитков. Все больше входили в употребление тарелки из олова и дерева. Но на торжества по-прежнему каждый гость приносил с собой ножи и ложки, поскольку у хозяина чаще всего их было немного и хватало только для себя самого и своих близких. Правила поведения за столом становились все более утонченными. Вот что говорится в руководстве к поведению за столом от 1492 года: «Не чешись за столом. Ибо это насмешка двору. Не хватайся за живот и за голову. Иначе могут подумать, что ты вшивый и пьяный. Да будет брюхо твое здорово во все времена, и зад твой в порядке, а чтобы он не каркал до времени, беги подальше от людей».

В XVI веке в Европе стало обычным делом пользоваться ножами и ложками. Только вилка укоренялась медленно. Она была заимствована у венецианцев, которые пользовались ею, когда ели фрукты, чтобы сок не окрашивал пальцы. Во Франции долго пользовались пятипалой вилкой.

В XVII веке начал формироваться современный вид столовых приборов (ножей, вилок, ложек). Вилка получила всеобщее распространение и приобрела ту форму, которую имеет и по сей день — с тремя или четырьмя чуть согнутыми зубцами. Ложку стали делать плоской, а нож получил закругленный конец. Гостям теперь уже не приходилось приносить приборы с собой, поскольку в каждом доме их было достаточно.

В Европе XVIII век принес решающее изобретение: «новое» открытие фарфора. Начиная с XIII века «белое золото» в больших количествах импортировали из Китая. Фарфор был объектом престижа для княжеских дворов.

Франция стала классической страной хорошей кухни. Долгое время «Физиология вкуса», написанная Ансельмом Брилла-Савареном в 1825 году, была нормативным произведением. Книга эта стоит у истоков новой традиции, согласно которой уважаемым человеком считается не чревоугодник, но гурман. «Радость еды мы делим с животными, она предполагает наличие голода и необходимость его удовлетворения. Право на радость от хорошего стола принадлежит только человеку. Она предполагает и подготовку к приготовлению кушаний, выбор места и состава гостей».

На этой основе в XIX и в начале XX века все более совершенствовалась культура застолий. Сам званый обед стал короче, в моду вошли застольные речи (тосты). Сервиз состоял теперь из множества предметов, предназначенных для отдельных блюд; для столовых приборов были открыты новые металлы и сплавы (никель, нейзильбер, или мельхиор, и другие). Особое значение имели искусно сложенные салфетки, которые дополняли сервировку стола. Большой прогресс был достигнут и в развитии освещения: в 1855 году появилось газовое освещение, а в Америке с 1860 года керосиновые лампы. Лампы накаливания пробивали себе путь очень медленно.

Нынешнее столетие отличается рационализацией времени и труда. Последствия этого сказались и на культуре еды. После второй мировой войны в этой области, как и во многих других, началась американизация. Повсюду возникали оборудованные для «быстрой еды» рестораны самообслуживания. Стол-буфет с холодными закусками пришел на смену круглому столу, вечеринки с коктейлями — «кофейным кружкам». Однако в последние годы вновь больше внимания стали обращать на то, чтобы красиво накрыть стол и хорошо составить меню. «Быстрая еда» по-американски или культура застолий — сегодня приходится выбирать. Не каждый день можно празднично сервировать стол, и тем не менее, даже малыми средствами, но соблюдая некоторые правила при выборе посуды, украшений из цветов и других декоративных атрибутов, можно создать особую атмосферу. Эта книга даст вам рекомендации на каждый день и на особые случаи, покажет, как, подойдя к этому творчески, вы сами можете украсить стол.

Приложение 5

АНКЕТА[[1]](#footnote-1)

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день;

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

1. http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2012/08/26/anketa-po-zdorovomu-pitaniyu [↑](#footnote-ref-1)