**Мастер-класс «Блюда и напитки из местного сырья без добавок и ГМО»**

**Цель и задачи:** Воспитание культуры питания, показ приготовления блюд и напитков без добавок и ГМО

Обмен опытом и повышение интереса к здоровому питанию

Активная пропаганда инновационных форм и методов обучения и воспитания.

**Форма проведения:** мастер-класс.

**Форма обучения:** практическая.

**Методы проведения:** информационно-побуждающие, словесные, проблемные, практические.

**Материально-техническое оснащение:** презентация, продукты, посуда, салфетки, инвентарь, оборудование

**Место проведения:** кабинет №11.

**I. Подготовительный этап**

1. Разрабатывается план проведения мастер-класса.
2. Приглашаются коллеги для участия в мастер-классе.
3. Оформляется мультимедийная презентация.

4. Оформляется кабинет для проведения мастер-класса.
5. Изготовляются эталоны.

**II. Основная часть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы, задачи этапа | Деятельность мастера п/о | Деятельность участников | Используемые методы |
| 1.***Организационный этап:***а) задача – подготовить участников к мастер-классу;б) содержание – проверка готовности к работе;в)условия получения положительного результата – доброжелательный настрой на предстоящую деятельность | Приветствует присутствующих.  | Готовятся к участию в мастер-классе | Эмоциональное стимулирование.   |
| 2.***Мотивационный этап:***а) задача – мотивация на предстоящую деятельность; б)содержание –постановка проблемы, сообщение темы, цели, формы проведения мероприятия, регламента, условий;в) условия проведения и получения положительного результата – направить на предстоящую деятельность. | Ставит проблему,сообщает тему, цели, форму проведения, регламент, условия проведения. | Слушают, концентрируют внимание, настраиваются на предстоящую деятельность | Информационно-побуждающий, развитие ситуации успеха, развитие мотивационной сферы. |
| ***Практическая деятельность:***а) задача – создание условий для показа особенностей профессии поварб) содержание – приготовление блюд и напитков из местного сырья без добавок и ГМО;в) условия проведения и получения положительного результата – комфортная обстановка, партнёрские отношения, эмоциональный рабочий настрой. | Создаёт алгоритм работы, показывает приемы приготовления блюд и напитков, индивидуальное консультирование.   | Работают по алгоритму, овладение основными приемами приготовления блюд и напитков | Проблемный, словесный, информационный, практический |
| .***Заключительный этап:***а) подведение итогов мастер-класса, выводы о достижении поставленной цели;б) содержание – выступление участников, обобщение и выводы педагогав) условие проведения и получения положительного результата – атмосфера доброжелательности | Педагог предоставляет слово участникам мастер- класса, сообщает и делает выводы о достижении поставленных целей, даёт благожелательное напутствие | Выступают, вступают в диалог, слушают | Контроль, коррекция, эмоциональное стимулирование |

**III. Аналитический этап**

1. Самооценка проведения мероприятия.
2. Выводы (положительные,  отрицательные)

**IV.Заключение**

Приложение

1. **Каджикова Г.Д, социальный педагог, тема: «Приготовление салатов»**

В современных условиях жизни и деятельности человека возросло значение овощей и фруктов. Объясняется это рядом факторов:

1. Снижение физической нагрузки. Под влиянием малого объема физической работы у человека перестраивается обмен веществ в сторону повышенного жирообразования. Овощи побуждают к активной деятельности секреторный аппарат желудка и поджелудочной железы, усиливают отделение пищеварительных соков и повышают их пищеварительную активность.
2. Нервно-психическое перенапряжение. Включение овощей в повседневное питание создает благоприятный фон для нормализации нервной возбудимости, способствует предотвращению общей перенапряженности.

Недостаточное потребление овощей и фруктов, снижение витаминной активности пищи чревато витаминной недостаточностью, которая отрицательно сказывается на работоспособности, особенно творческой, умственной, способствует развитию атеросклероза. Вот почему раннее использование в питании свежих овощей является важным средством борьбы со скрытой витаминной недостаточностью, повышения здоровья и работоспособности при выходе из зимнего состояния, когда защитные свойства его ослаблены.

Важной составляющей овощей является клетчатка, которая оказывает благоприятное влияние на деятельность кишечника. Нет лучшего средства нормализации и стимулирования пищеварения, чем ежедневное потребление овощей.

Рассмотрим, какими индивидуальными особенностями обладают овощи:

1. Лук богат витамином С, солями калия, кальция, фосфора, железа; обладает антибактерицидным свойством, его достоинство – эфирные масла.
2. Чеснок – беден витаминами, но благодаря наличию фитонцидов, обладает бактерицидными свойствами
3. Огурцы – рекордсмены по количеству содержания воды (96,8%). Они оказывают разгрузочное действие на работу сердца, печени и почек.
4. Капуста - отличается высоким содержанием витамина Р. Витамина С в ней столько, сколько содержится в апельсинах или лимонах. Обладает низкой калорийностью, полное отсутствие жира.
5. Помидоры – содержат органические кислоты: яблочная, лимонная, витамин С, много каротина.
6. Морковь содержит много каротина, фолиевую кислоту, небольшое количество витаминов, сравнительно много легкоусвояемого сахара.
7. Укроп отличается высоким содержание эфирных масел, в нем много витамина С, солей калия, кальция, магния, фосфора.
8. Петрушка - снимает покраснение кожи и отечность, осветляет кожу, освежает ее тонизирует. Петрушка обладает омолаживающими свойствами, так как предохраняет кожу от морщин. Для проблемной кожи петрушка незаменима - она помогает избавиться от угрей и воспалений. Но особенно хороша петрушка для ухода за нежной кожей вокруг глаз.
9. Редиска богата клетчаткой, она нормализует содержание холестерина в крови, прекрасно выводит токсины и шлаки. Также, этот корнеплод богат железом, калием и почти всей группой витамина В, натрием, кальцием, фосфором, магнием. Также, редиска богата тиамином, рибофлавином и никотиновой кислотой, что делает ее полезные свойства еще более влиятельными, на организм человека.
10. **Денисова Е.Н, мастер п/о, тема: «Приготовление смузи»**
11. **Вайнц Л.А, мастер п/о, тема «Приготовление йогурта»**

**Йогурт и его польза в питании человека**

Сегодня, когда популярность здорового питания набирает обороты, среди рецептов часто встречаются натуральные йогурты. К сожалению, приобрести такой йогурт в магазине сложно, однако выход есть – изготовление натурального йогурта в домашних условиях. Сделать такой йогурт дома не сложно, главное желание и соблюдение рецепта.

Натуральным йогуртом считается такой, который содержит в себе полезные бактерии. Содержание витаминов А и В в этих бактериях превышает их содержание даже в молочных продуктах. Данные витамины нужны человеку для получения заряда энергии на весь день. Также витамины способны нормализовать работу центральной нервной системы, и регулировать уровень холестерина в крови.

Витамин А способен надолго продлить молодость вашей кожи, полезность для глаз, а также способен защищать организм от заражения различными инфекциями. Частое употребление йогурта обеспечит ваш организм витаминами и минералами.

За приготовление высококачественного йогурта лучше взяться самому. Предлагаю вашему вниманию процесс приготовления.

1. Молоко кипятим 25-30 минут на слабом огне. Затем его необходимо остудить до теплого состояния. Я предлагаю в качестве закваски использовать 20% сметану. На 1 литр готовой жидкости можно взять 150-200 гр. Сметаны, развести ее в теплом молоке и вылить все в подготовленное молоко. Жидкость можно поместить в стеклянную банку, термос или йогуртницу. Сквашивание происходит за 5-6 часов. Чем дольше будет происходить сквашивание, тем готовый продукт будет кислее.
2. Можно для быстрого заквашивания использовать готовый порошок «Пектин», который продается в магазинах.
3. В качестве наполнителя можно использовать любые фрукты, варенье, джемы и кондитерские изделия.
4. **Барабаш И.В, мастер п/о, тема: «Приготовление бутербродов»**

Бутерброды вносят разнообразие в меню, их приготовление не занимает много в времени, они удобны для питания как в домашних условиях ,так и в дороге.

Если верить историческим фактам, то бутерброд родился при осаде Аллен-штейнского замка в 1553 году. Молодой Николай Коперник, служивший там комендантом, заметил, что солдаты часто роняют свой паек на землю, и предложил мазать хлеб маслом, чтобы грязь было легко заметить и счистить. После нововведения состояние здоровья защитников крепости резко улучшилось. *Бутерброды* – наиболее распространенный вид закуски. Для их приготовления используют ржаной или пшеничный хлеб, который нарезают с коркой или без нее на удлиненные ломтики толщиной около 1 см. Существует много различных видов бутербродов. По технологии приготовления бутерброды бывают холодными и горячими. Используют для бутербродов мясные и рыбные гастрономические продукты и кулинарные изделия, сыры, сырковую массу, повидло, джем, яйца, масло и масляные смеси, различные соусы, овощи, фрукты и другие продукты так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цвету. Продукты для бутербродов режут тонкими ломтиками в таком количестве, чтобы полностью покрыть хлеб. На ломтик хлеба кладут 1–3 куска продукта, желательно без мелких довесков. Нарезают продукты не ранее чем за 30–40 мин до подачи и хранят в охлажденном месте.

Бутерброды бывают открытыми, закрытыми (сандвичи) и закусочными (канапе, тартинки).

Рассмотрим технологию приготовления открытых бутербродов.

***Бутерброды открытые****.* Они могут быть простыми и сложными.

*Простые открытые бутерброды* готовят из одного вида продукта, например бутерброд с маслом, с колбасой, с сыром и т. д. От батона белого хлеба отрезают поперек ломтик длиной 10– 12 см и толщиной 1–1,5 см (30–40 г) и кладут на него подготовленный продукт. Если готовят бутерброды из нежирных продуктов, то хлеб можно предварительно смазать сливочным маслом или сделать из масла розочку и уложить сверху продукта. Открытые бутерброды на ржаном хлебе чаще всего готовят со шпиком, кильками (с яйцом или без него), икрой кетовой, сельдью.

*Сложные бутерброды* готовят с несколькими видами продуктов.

Открытые бутерброды можно украшать листьями салата, шпината, веточками петрушки, укропа, ломтиками свежего помидора или соленого огурца, редиса, кусочками свежего или маринованного перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

*(Преподаватель демонстрирует различные варианты приготовления бутербродов. Ему в работе помогают приглашенные из числа студентов).*

Кроме простых бутербродов в кулинарии приготавливают широкий ассортимент сложных бутербродов.

Сложные бутерброды называют ассорти или столичные, ихготовят из нескольких продуктов, хорошо сочетающихся по вкусу и цвету. Нарезанным мясным продуктам, копченостям, семге, филе сельди и другим продуктам иногда придают форму конусообразных трубочек, которые заполняют салатом, майонезом, маслинами, зеленым горошком, рублеными яйцами и др. Для оформления бутербродов используют свежие огурцы, помидоры, красный стручковый перец сладкий, редис, морковь, зелень, сваренные вкрутую яйца и др. Завершают оформление взбитым сливочным маслом или масляной смесью, которые наносят в виде узоров с помощью кондитерского мешка.

*(Преподаватель показывает варианты приготовления и оформления сложных бутербродов)*

**Закрытые бутерброды (сандвичи).**

С батона белого хлеба срезают корки. Хлеб разрезают поперек пополам и нарезают в длину полоски толщиной 0,5 см. Полоску хлеба смазывают сливочным маслом и укладывают на нее тонко нарезанные продукты (мясо или рыбу, икру, сыр и др.), затем накрывают другой полоской смазанного сливочным маслом хлеба, слегка прижимают и нарезают на кусочки длиной 7–8 см.

Сандвичи можно готовить двух-, трехслойными и комбинированными. К этому виду бутербродов относят бутерброды дорожные, которые готовят обычно из пшеничного хлеба (городская булка, школьная булочка и др.). Булки нарезают вдоль так, чтобы половинки не распадались. Каждую половинку смазывают сливочным маслом или маслом с наполнителями и вкладывают между ними тонкие ломтики продукта (сыр, колбаса, жареное или отварное мясо, котлеты). Вместе с продуктами можно положить кусочки свежего или консервированного перца сладкого, перья зеленого лука и др.

Сегодня в банкетных меню можно увидеть такие бутерброды, как канапе. Это закусочные бутерброды, приготовленные на подсушенном пшеничном или ржаном хлебе, а также выпечке из слоеного теста

Слегка черствый ржаной или пшеничный хлеб очищают от корки, нарезают вдоль батона на полоски шириной 5–6 см, толщиной 1–1,5 см и обжаривают на сливочном масле или маргарине, не засушивая. Поджаренные полоски охлаждают, слегка смазывают сливочным маслом, укладывают по всей длине мясные, рыбные или другие продукты шириной 0,5–1 см, высотой 2–3 мм. Полоски продуктов можно чередовать с нарубленным зеленым луком или яйцами, сваренными вкрутую. Между уложенными продуктами или поверх них тонкой лентой или сеткой выпускают из шприца взбитое сливочное масло или пасты. Затем полоски нарезают в виде прямоугольников, ромбов, треугольников по 2–6 шт. на порцию. Можно изделиям придать форму кружочков диаметром 4 см. По краю кружочка выдавливают селедочное масло, а в середину кладут мелко нарезанный зеленый лук, взбитое масло, рубленые яйца, маслины и др. Хлеб для закусочных бутербродов можно не обжаривать