|  |
| --- |
|  |

Утверждено приказом

КУ РА «КЦСОН»

от 09.07.2025 г. № 154

ПРОГРАММА

семейная мастерская

«Вкусный выбор»

г. Горно- Алтайск 2025

**Пояснительная записка**

Питание - неотъемлемая составная часть жизни. Зачем нужна пища, знает каждый, о хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую — либо работу. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения. Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать.

За основу работы семейной мастерской приняты детско- родительские взаимоотношения, где родитель и ребенок равноправные партнеры, что позволит выстраивать конструктивные взаимоотношения, научатся слышать друг друга, договариваться, научатся приготовлению национальных блюд, что позволит создать новые семейные традиции.

Семейные мастерские будут проходить по выходным дням в работе каждой мастерской примут участие более 100 семей. Семейная мастерская «Вкусный выбор» предусматривает обучающие программы по кулинарии, национальных блюд, приготовлению коктейлей, милкшейков. Где семьи научатся приготовлению необычных и вкусных национальных блюд и напитков из привычных продуктов.

**Цель программы:**

содействовать процессу гармонизации детско- родительских отношений, через совместную деятельность в семейной мастерской «Вкусный выбор»

**Задачи программы:**

1. освоение новых умений и знаний;

2. формировать и развивать творческие способности родителей и детей в оформлении блюд;

3. способствовать процессу гармонизации детско- родительских отношений.

**Ожидаемый результат:**

* приобретение компетенций в конструктивном выстраивании детско- родительских отношений;
* составлять разнообразное меню;
* приобретение навыков в приготовлении здоровой и вкусной пищи;

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема занятия |
| **I** | **Мастер класс «Амтамду курсак» изготовление национальных блюд** |
| 1. | «Вводное занятие. Правила работы со столовыми приборами, электроприборами. Техника безопасности». |
| 2 | «Технология приготовления классической шурпы». |
| 3 | «Технология приготовления чок-чок». |
| 4 | « Технология приготовления бешбармака» |
| **II** | **Мастер класс по кондитерскому делу «С пылу жару»** |
| 1 | «Приготовление баурсаков» |
| 2 | «Пицца своими руками» |
| 3 | «Приготовление какпейков» |
| 4 | «Бенто – торт с нуля» |
| 5 | «Печеные пироги из пресного теста с |
| **III** | **Мастер класс по приготовлению коктейлей, милкшейков «Рэд Оранж»** |
| 1 | «Молочные коктейли» |
| 2 | «Приготовление фруктовых, шоколадных милкшейков» |
| 3 | «Приготовление ягодных, ванильных милкшейков» |
| 4 | «Приготовление милкшейка орео, кофейный милкшейк» |
| 5 | «Приготовление милкшейка сникерс, арахисовый милкшейк» |