

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»

**Социально - педагогическая реабилитация людей с
ограниченными возможностями здоровья.
Модуль «Кухня» - обучение культуре питания**

**Социальный педагог:
Рудт М.Н.**

**г. Белореченск
2024 г.**

Программа по социально-педагогической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья

Цель: формирование социально-педагогической компетентности для успешной социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество.

Задачи:

- Развитие и исправление психических и физических функций инвалида педагогическими методами и средствами.
- Обучение жизненным навыкам, персональной сохранности, социальному общению, социальной независимости.
- Восстановление социального опыта специальными педагогическими методами, учитывающими имеющиеся у инвалида нарушения функций организма и ограничения способности к обучению.

«Модуль «Кухня» - обучение культуре питания»

Цель: информирование реабилитантов о правильном режиме питания, развитие и коррекция навыков самообслуживания инвалидов в быту.

Задачи:

- Расширить знания о культуре и режиме питания.
- Сформировать умения ориентироваться в пространстве кухни.
- Научить составлять меню.

Обучающие занятия по приготовлению пищи дают возможность:

- Выполнять отдельные операции по обработке и приготовлению пищи, сервировке стола, мытью посуды.
- Соблюдать технику безопасности при работе с электроприборами.
- Готовить основные блюда.
- Соблюдать правила гигиены и безопасности при приготовлении пищи.



Приготовление шарлотки



Приготовление салата





Меню - это перечень блюд, приготовленных к завтраку, обеду и ужину.

Стандартное меню не подойдет человеку с непереносимостью глютена, так как содержит данный белок.

Выбор продуктов нужно осуществлять в зависимости от активности и характера деятельности. Перед напряженным физическим или умственным трудом нужно отдать предпочтение пище, богатой белками. Такая пища повысит обмен веществ и возбудит нервную систему, повысив работоспособность. В то же время, белковая пища дольше остается в желудке, а значит, ее нельзя употреблять за три часа до сна.



Питаться нужно дробно. При приеме пищи три раза в день завтрак должен составлять 35% дневного рациона, обед – 40%, ужин – 25%.





Раздел программы «Модуль «Кухня» - обучение культуре питания» позволяет научиться составлять меню и готовить основные блюда, соблюдать правила гигиены и техники безопасности по приготовлению пищи, а также красиво сервировать стол.

Данная программа формирует социально – педагогическую компетентность для успешной социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество. Обучает жизненным навыкам, персональной сохранности, социальному общению и социальной независимости.

Благодарю за внимание!