**Профессиональная проба – повар**

Цель - формирование представления о профессии

Задачи:

- познакомить с основами представленной профессии;

- с условиями труда и требования к данной профессии;

- востребованностью на современном рынке труда;

- поступления в учебные заведения и условиями обучения

Ход занятия

1. Мотивационная часть

Какую профессию можно назвать самой вкусной, самой нужной, а в последнее время, благодаря разным кулинарным шоу и самой известной? Кто же они самые известные повара России?

<https://www.youtube.com/watch?v=jtLOm2sUx60&t=311s> ТОП 10 лучших поваров мира (продолжительность 9.23, можно использовать только вторую часть с 5.08)

1. Содержательная часть

     Работа в  системах  "человек-техника"  (обработка неживых объектов и использование технических  приспособлений),  "человек-знак" (использование хранимой в памяти информации о рецептах блюд) и "человек - художественный образ" (оформление блюд).

     Приготавливает и  оформляет  блюда  и  кулинарные изделия массового спроса,  а также лечебные,  диетические  и  заказные блюда.

     Организует хранение продуктов в соответствии  с  санитарно-гигиеническими нормами.

     Производит первичную обработку продуктов,  закладку  продуктов согласно рецептуре.

     Несмотря на то,  что повар на предприятиях  общественного питания  пользуется  установленными  рецептами блюд,  он может вносить в них изменения в зависимости от качества сырья и контингента потребителей

     Повар 6 разряда (шеф-повар) составляет меню на день,  организует работу сотрудников.

**Орудия труда**

     Использует ручные инструменты  (ножи,  "поварскую  иглу", черпаки и др.) и механические приспособления (картофелечистку, мясорубку,  овощерезку с электрическим приводом, электрические плиты).

**Круг общения**

     Работает в составе коллектива (на предприятиях общественного питания) или индивидуально (в составе экспедиции, экипажа корабля, в небольшой фирме).

     В ходе работы контактирует в основном с сотрудниками. Исключение составляют повара 4 разряда,  работающие  на  раздаче блюд (там,  где не используется труд официантов). Повара этого разряда вступают в многочисленные кратковременные деловые контакты с посетителями.

**Ответственность**

     Несет ответственность за  соблюдение  санитарного  режима хранения продуктов, гигиеническое состояние орудий труда и рабочего места,  соответствие используемых продуктов  санитарным нормам.

     В случае обнаружения нарушений может быть оштрафован  санэпидеминспекцией.

**Условия труда**

     Работает в помещении,  в условиях повышенной температуры. В  первые  минуты  работы  у  плиты  пульс  поднимается до 140 уд/мин. Значительны физические  нагрузки (перемещение тяжестей до 40-50 кг). Существует опасность травм (работа с режущими предметами и механизмами, вблизи раскаленных предметов).

     Возможным стрессогенным фактором являются  многочисленные контакты с клиентами.

**Квалификация**

     Профессия имеет 3-6 разряды. Квалификация "повар  3  разряда"  присваивается работнику общепита без получения специального образования. В его обязанности входит выполнение подсобных работ (мойка посуды,  чистка и резка овощей и т.п.). По окончанию  среднего  специального заведения или курсов на базе 9-11 классов в зависимости от успеваемости  присваивается 4 или 5 разряд. Повару 4 разряда для получения 5 разряда необходима сдача экзаменов  при  наличии стажа работы по специальности не менее 2 лет.

     Для получения  6 разряда ,  кроме сдачи экзаменов и стажа работы по специальности, необходимо создание собственного блюда.

**Требования  к индивидуальным особенностям  специалиста**

     Физическая выносливость,  хорошие долговременная  память, объемный и линейный глазомер, подвижность пальцев рук, хорошая зрительно-двигательная  координация,  умение   концентрировать внимание,  тонкое чувство времени,  высокая чувствительность к оттенкам запаха и вкуса,  воспроизводящее воображение (способность, глядя на рецепт, представить внешний вид и вкус блюда), ответственность, честность. Для повара 4 разряда,  работающего на раздаче, необходима хорошая  оперативная  память,  толерантность  к многочисленным контактам (отсутствие быстрой истощаемости в процессе  межличностного  общения),  навыки  делового общения,  конструктивное восприятие критики в свой адрес.

**Медицинские противопоказания**

Повар регулярно проходит медицинское   обследование. Работа не рекомендуется    людям,  являющимися бактерионосителями  и страдающим заболеваниями:

* органов дыхания (бронхиальная астма, туберкулез и др.);
* сердечно-сосудистой системы (гипертония,  порок сердца  и т.п.);
* органов пищеварения (хронический  гастрит,  язвенная  болезнь, сахарный диабет и др.);
* почек и мочевых путей (нефрит, почечная недостаточность и др.);
* опорно-двигательного аппарата (хронический ревматизм, деформации позвоночника и  грудной клетки и др);
* нервной системы  (менингит,  опухоли  нервной  системы  и др.);
* болезни кожи с локализацией на кистях рук (экзема и др.).

**Требования к профессиональной подготовке**

     Должен знать:

* физиологию питания, основы лечебной и диетической кулинарии;
* правила хранения продуктов,  режимы их обработки;
* нормы, соотношения  и последовательность закладки продуктов, рецепты блюд;
* правила эксплуатации оборудования;
* санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи.

     Должен уметь:

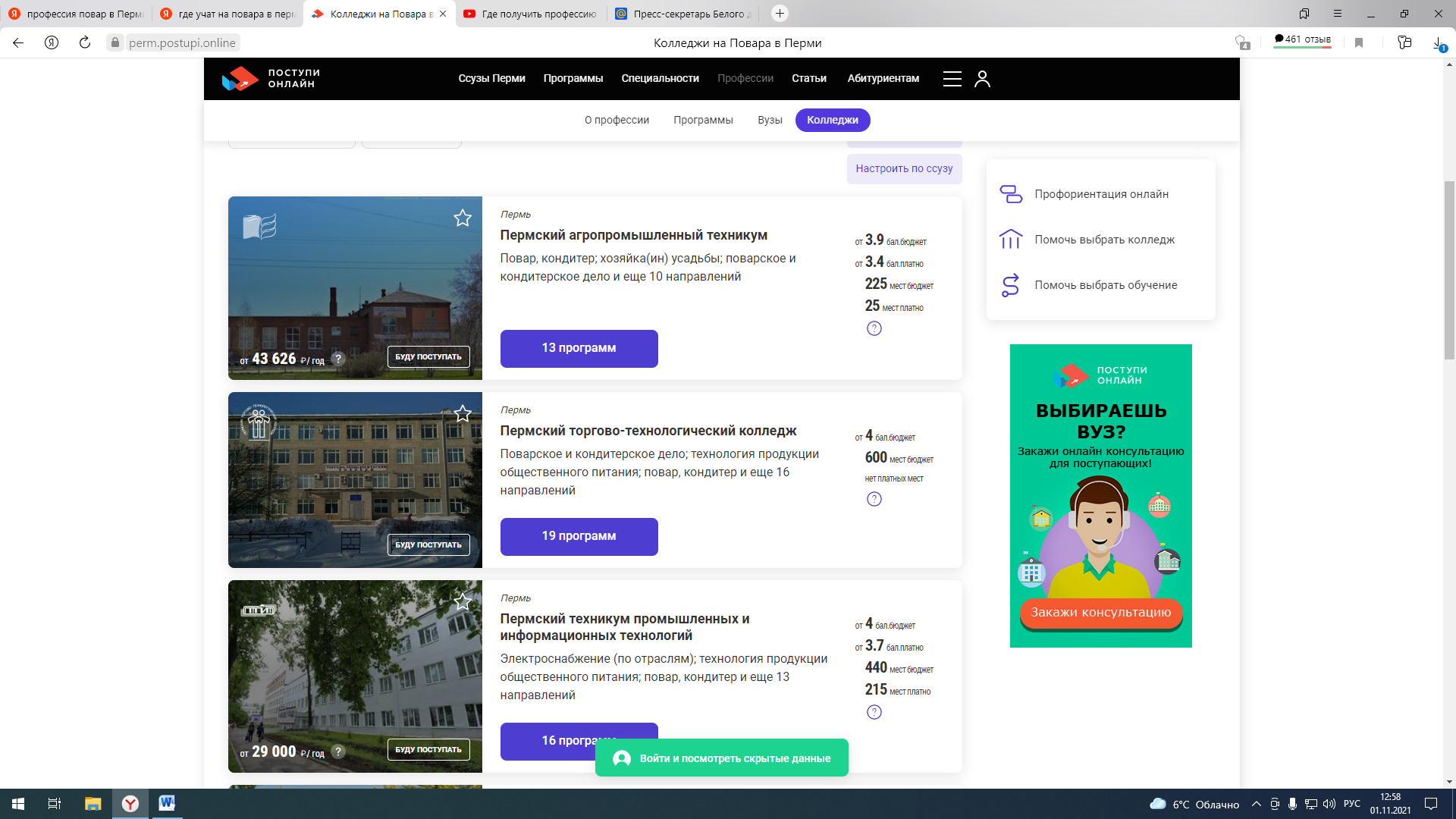
* обрабатывать различные продукты;
* приготавливать блюда в соответствии с рецептами;
* использовать специальное оборудование.
* **Родственные профессии**

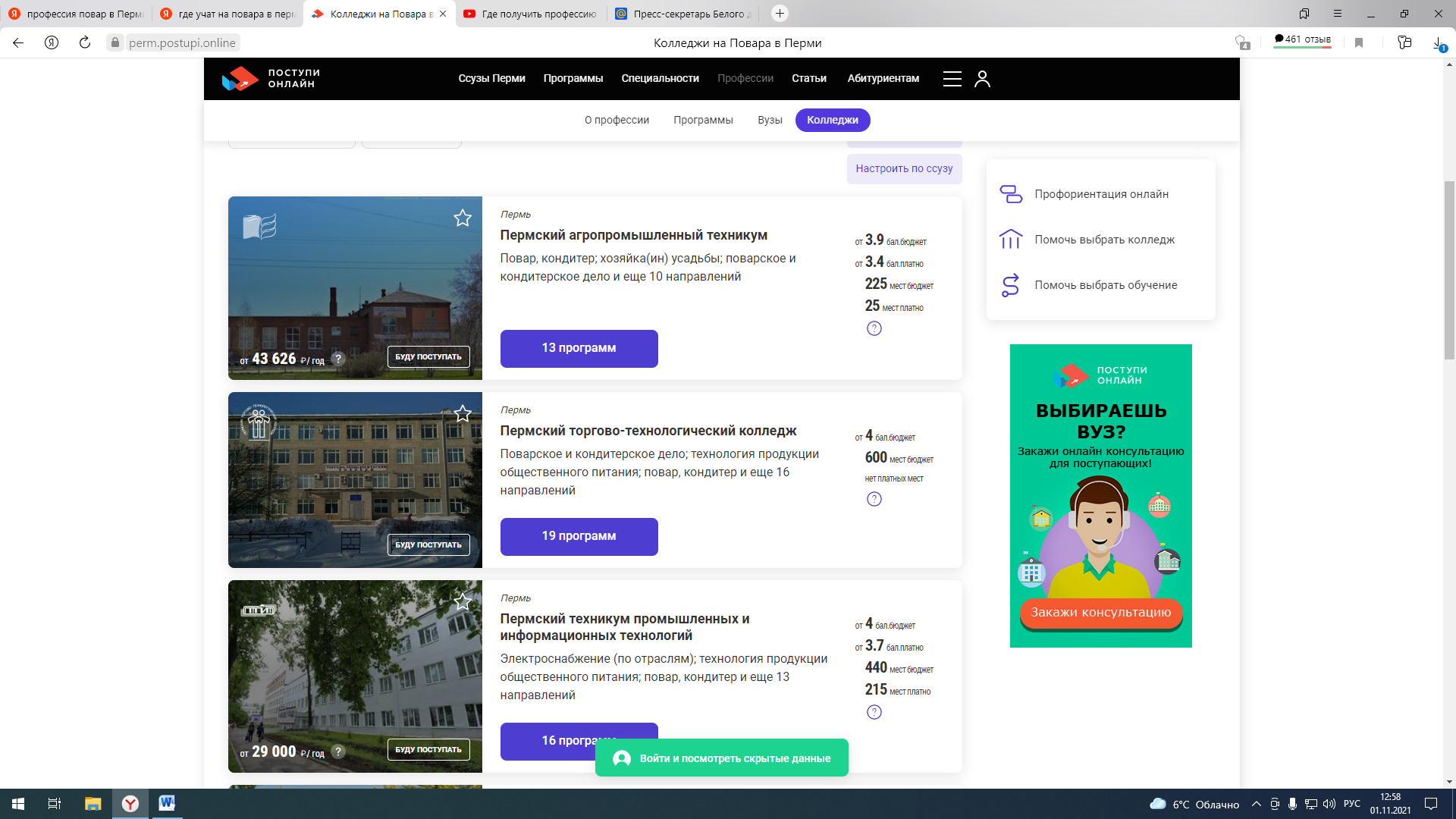
     Бармен, кондитер, кулинар рыбных и морепродуктов.

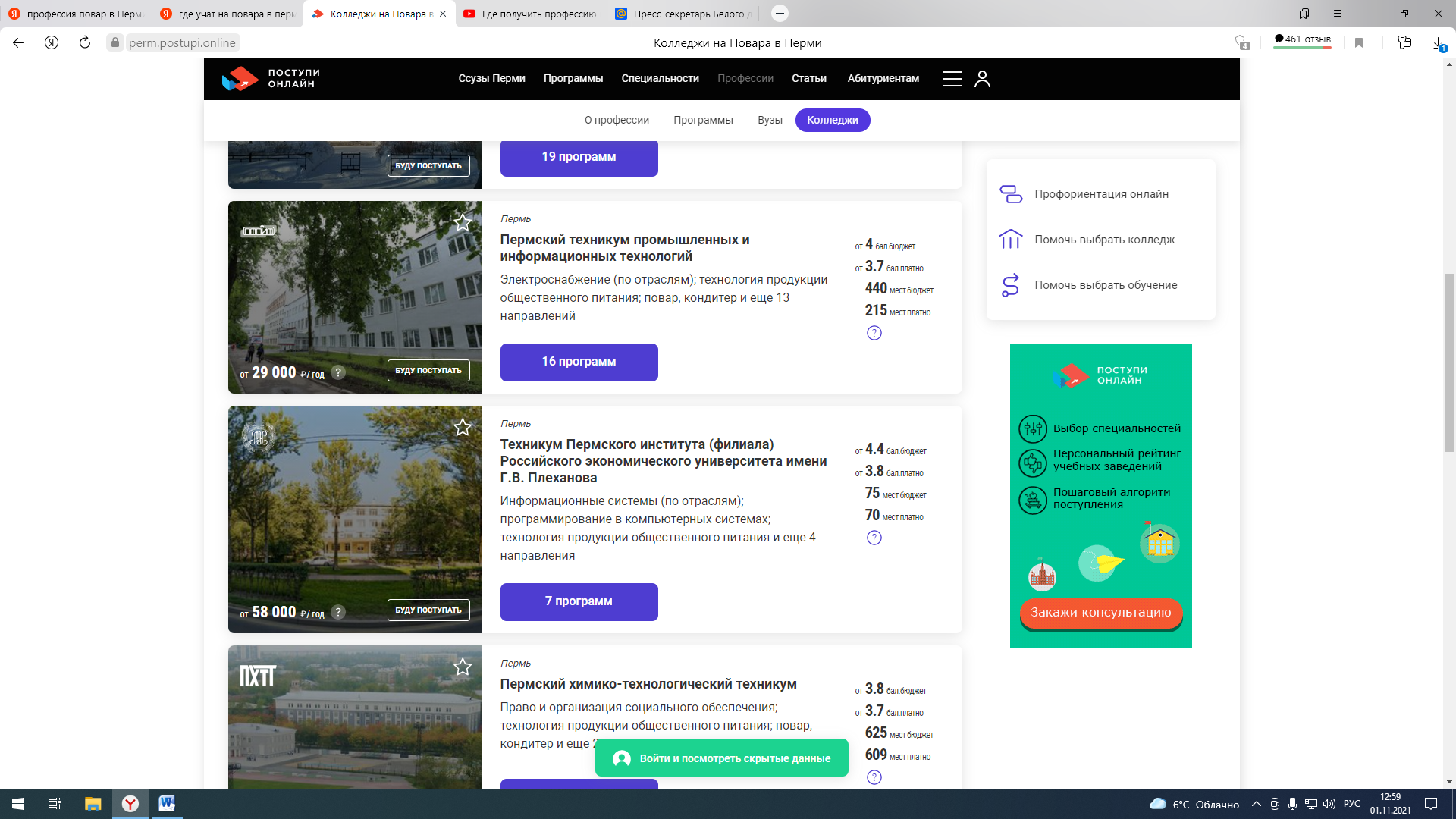
1. Где обучают данной профессии?

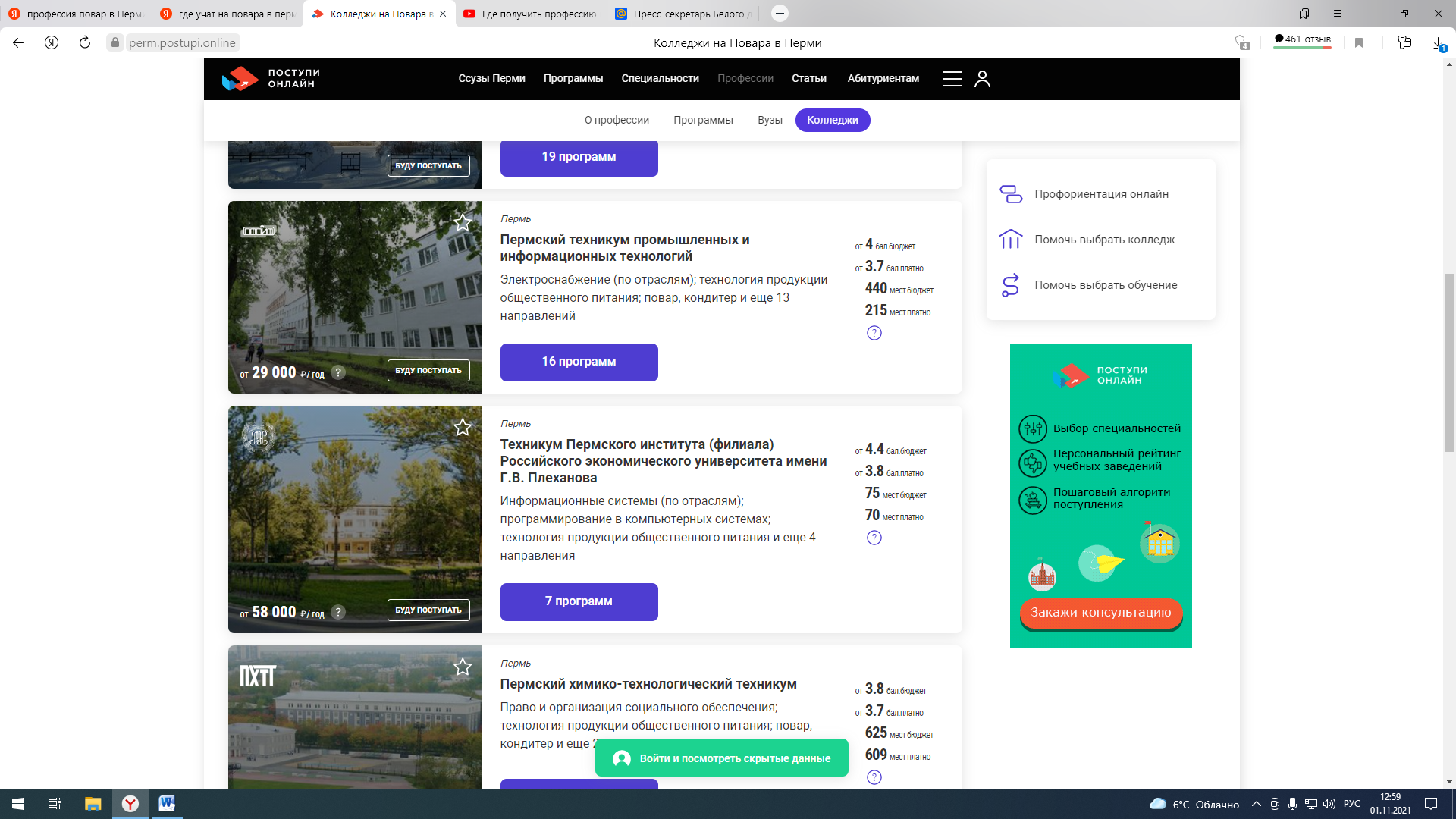
<https://www.youtube.com/watch?v=hVZBf8QPqIs> профессия повар (продолжительность видео 6.35)

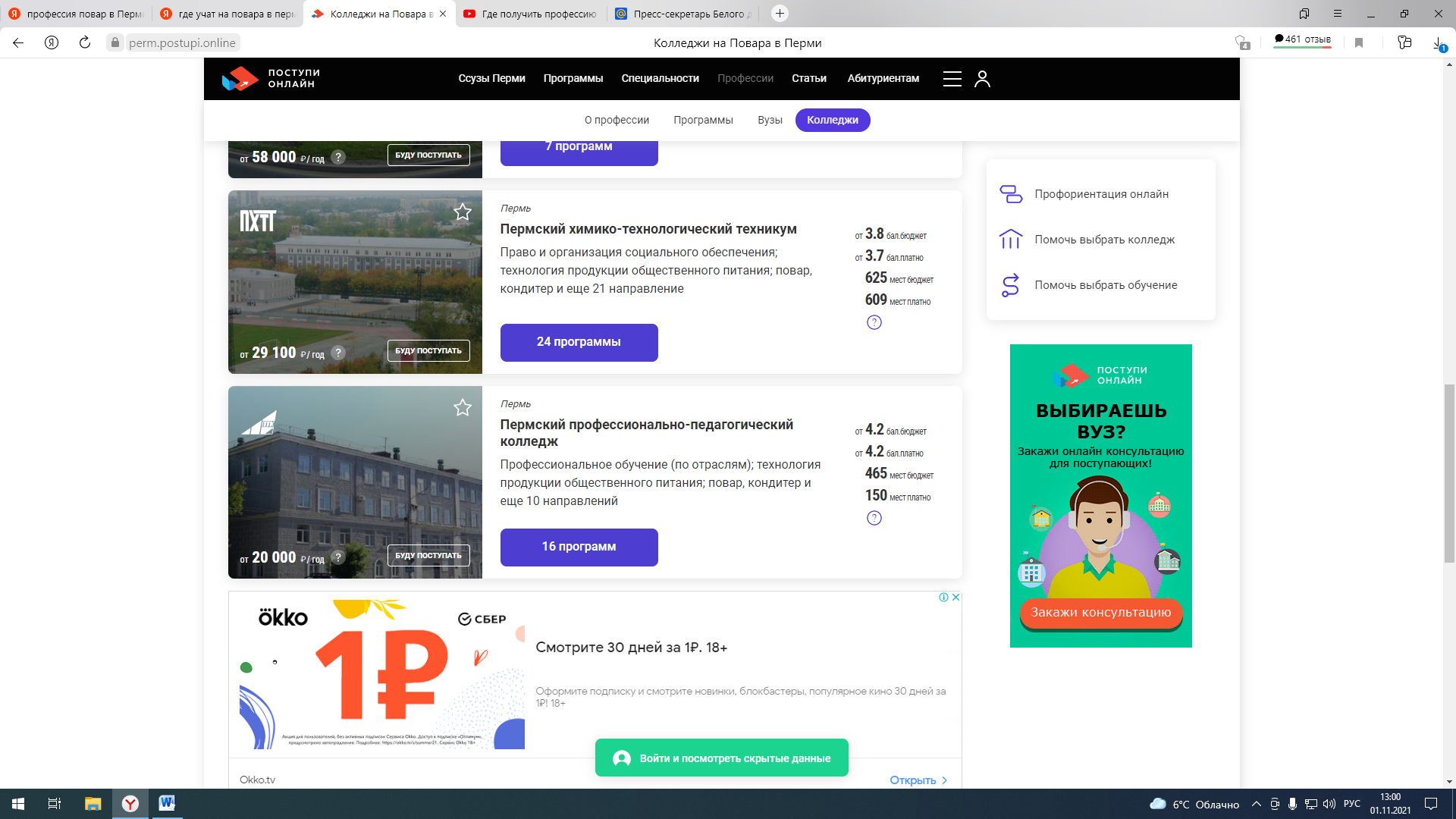
В каких учебных заведениях Перми можно получть данную специальность?

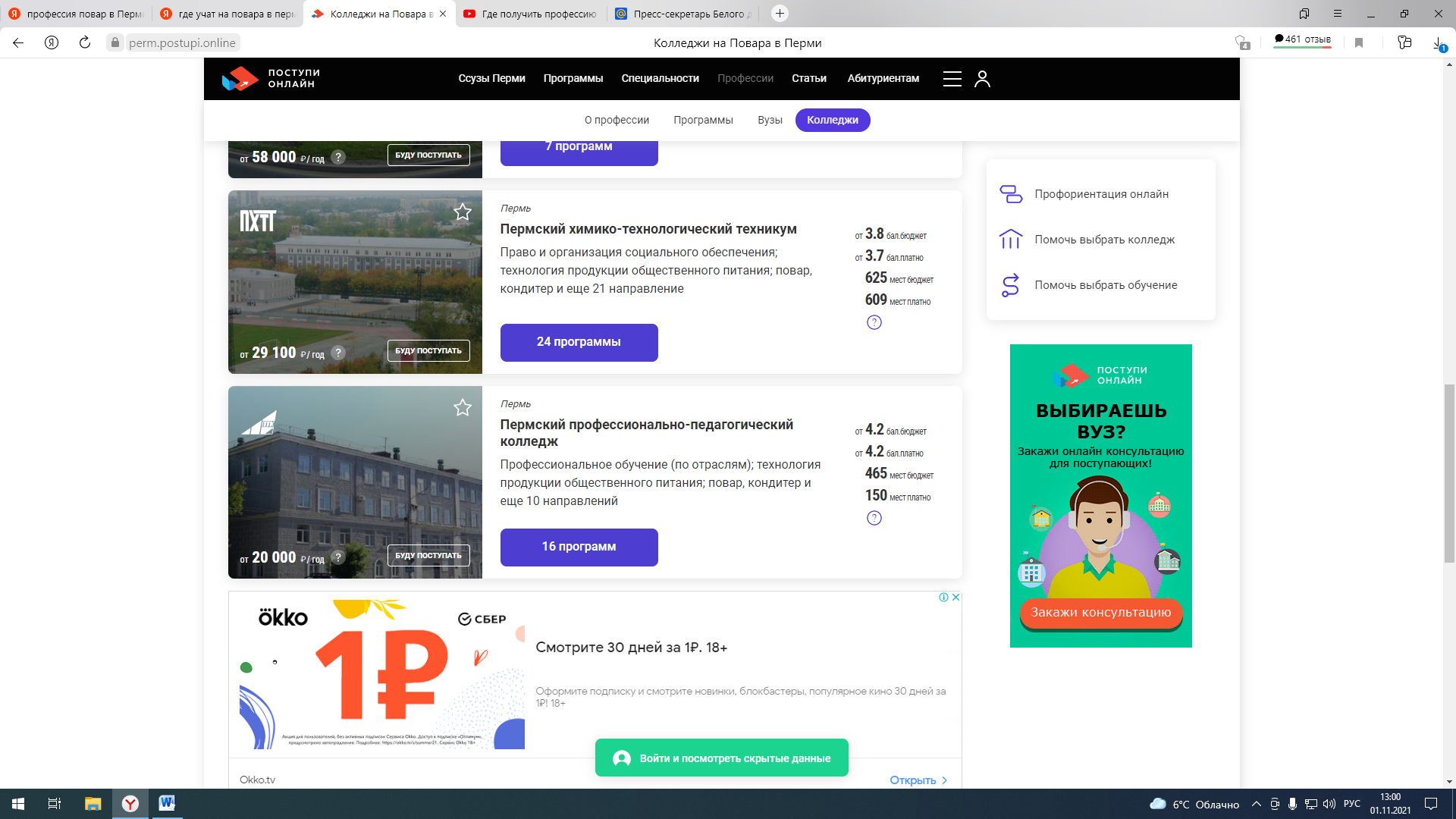












1. **Практическая часть**

**Задание (взято из материала «Решу ОГЭ» биология 2021)**

Пётр каждый вечер бегает трусцой в течение 1,5 часа. За два часа до этого он плотно ужинают. Сегодня Пётр съел 200 г гречневой каши, 60 г сырокопченой колбасы, 50 г сыра, 25 г хлеба и чай с сахаром. Используя данные таблиц 1, и 2 ответьте на следующие вопросы.

1) Какова энергетическая ценность ужина?

2) Покроет ли калорийность ужина Петра энергетические затраты на бег?

3) Какие вещества являются наиболее энергетически ценными?

*Таблица 1*

**Таблица энергетической и пищевой ценности продуктов питания,**

**на 100 г продукта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блюда и напитки** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| Геркулес | 303 | 12,8 | 6,0 | 65,4 |
| Гречневая каша | 153 | 5,8 | 1,7 | 29,1 |
| Овсяная каша | 115 | 4,5 | 5,0 | 13,6 |
| Манная каша | 119 | 3,0 | 5,2 | 15,4 |
| Макаронные изделия | 356 | 10,9 | 0,6 | 74,0 |
| Картофель варёный | 74 | 1,7 | 0,2 | 15,8 |
| Пшённая каша | 131 | 4,6 | 1,3 | 25,9 |
| Варёный рис | 123 | 2,5 | 0,7 | 36,1 |
| Суп из пакета | 333 | 10,7 | 3,3 | 51,6 |
| Лапша быстрого  приготовления | 326 | 10,0 | 1,1 | 69,0 |
| Говядина тушёная (вес нетто одной банки обычно 350 г) | 220 | 16,8 | 17,0 | 0,0 |
| Шпроты в масле (вес нетто одной банки обычно 150 г) | 362 | 17,5 | 32,3 | 0,0 |
| Колбаса сырокопчёная | 473 | 24,8 | 41,5 | 0,0 |
| Сухари сладкие | 377 | 9,0 | 4,6 | 72,8 |
| Сыр | 370 | 26,8 | 27,4 | 0,0 |
| Хлеб | 235 | 8,0 | 0,9 | 50,0 |
| Сладкое печенье | 445 | 7,5 | 16 | 68,0 |
| Апельсиновый сок | 60 | 0,7 | 0,1 | 13,2 |
| Чай без сахара | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Чай с сахаром (две чайных ложки) | 68 | 0,0 | 0,0 | 14,0 |

*Таблица 2*

**Энергозатраты при различных видах физической активности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды физической активности** | **Энергетическая стоимость** |
| Прогулка - 5 км/ч;  езда на велосипеде - 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука;  гребля на байдарке | 4,5 ккал/мин |
| Прогулка - 5,5 км/ч;  езда на велосипеде - 13 км/ч;  настольный теннис | 5,5 ккал/мин |
| Ритмическая гимнастика;  прогулка - 6,5 км/ч;  езда на велосипеде - 16 км/ч;  каноэ - 6,5 км/ч;  верховая езда - быстрая рысь | 6,5 ккал/мин |
| Роликовые коньки - 15 км/ч;  прогулка - 8 км/ч;  езда на велосипеде - 17,5 км/ч;  бадминтон - соревнования;  большой теннис - одиночный разряд;  лёгкий спуск с горы на лыжах: водные лыжи | 7,5 ккал/мин |
| Бег трусцой;  езда на велосипеде - 19 км/ч;  энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в зале;  колка дров | 9,5 ккал/мин |

**Пояснение.**

1. Энергетическая ценность ужина рассчитывается как сумма энергетических ценностей каждого из блюд: 153 · 2 + 473 · 0,6 + 370  ·  0,5 + 235 · 0,25 + 68 = 306+283,8+185+58,75+68 = 901,55 ккал.

2. Да. Энергетические затраты Петра на бег составляют 9,5 ккал/мин · 90мин = 855 ккал. Калорийность ужина (901,55 ккал) больше чем затраты на бег (855 ккал).

3. Наиболее энергетически ценными веществами являются жиры. При окислении 1 г жира выделяется 9,3 ккал.