Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Черемховский техникум промышленной индустрии и сервиса»

ДНЕВНИК профессиональных проб «Повар»

Фамилия_____

Имя _____

Школа _____

Класс _____

Черемхово, 2018

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОФЕССИИ

Ода поварам

Земля еще и потому щедра,
Что в мире существуют повара!
Благословенны их простые судьбы,
А руки, будто помыслы чисты.
Профессия у них добра по сути:
Злой человек не встанет у плиты.
Ведь, если где-то существует Бог,
Его я вижу у плиты великой, -
Распаренного, с черпаком в руке.
С загадочною, доброю улыбкой.
И — непременно – В белом колпаке!...

Роберт Рождественский

КТО ТАКОЙ ПОВАР?

Повар – это специалист, который профессионально занимается приготовлением различных вкусных блюд в строгом соответствии с рецептурой в заведениях общественного питания (столовая, ресторан, кафе).

Поварами могут работать и женщины, и мужчины.

Повар – это творческий человек, из любых продуктов может сотворить настоящий шедевр. И в этом деле ему на помощь придут особый кулинарный вкус, талант и фантазия. От того, как питается человек, зависит его настроение, здоровье и работоспособность. Ведь недаром старая русская пословица гласит – «Хороший повар стоит доктора».

Профессия повар развивалась вместе с цивилизацией, так что можно сказать - это древнейшая профессия. Как только пещерные люди приручили огонь и стали жарить мясо на костре, они быстро выяснили, у кого из соплеменников мамонт получается вкуснее и сочнее, и стали

доверять эту важную миссию только ему. Так родился первый шеф - повар. Еще в Древней Греции возник культ Акслепия, мифического врача-целителя, получившего в Риме имя Эскулап. Его дочь Гигея считалась покровительницей науки о здоровье, а верной помощницей их была кухарка Кулина. Она стала покровительницей поварского дела, получившего название «кулинария» (от лат. *culina* - кухня).

ЧТО НУЖНО ПОВАРУ ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЙ ОБЕД?

Как и в любой другой профессии человек не обходится без какого либо инструмента в своей работе, без которого ничего невозможно что-то сделать. Например, столяр использует в своей работе штангенциркуль и отвертку, маляр – шпатель и малярную кисть, а у повара - свои особые кухонные приспособления и аксессуары, которые упрощают приготовление различных блюд: мясорубки, миксеры, различные ножи и т.д. Сейчас в современном мире труд повара также невозможен без применения соответствующей техники, что очень облегчает его работу на производстве. Во многих столовых, кафе или ресторанах используются различные машины для очистки и нарезки различных овощей, для замешивания теста, приготовления кремов, всевозможные кухонные комбайны с разными насадками, вакуумные машины, различного рода электрические плиты, жаровни и другие агрегаты.

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ ПОВАР?

Повар без соответствующей теоретической и практической подготовки не сможет работать в сфере питания. Для того чтобы иметь необходимые

знания, умения и навыки, необходимо получить образование в учебном заведении по профилю, либо закончить поварские курсы.

Опытный повар должен обязательно знать: технику безопасности при работе с инструментами и оборудованием; основы санитарии и гигиены; основы кулинарии; требования к приготовлению различных блюд и обработке продуктов; принципы приготовления диетических блюд; технологию приготовления и оформления блюд.

Также повар должен уметь: работать с кухонными принадлежностями и оборудованием; приготавливать различные блюда в строгом соответствии с рецептурой и красиво оформлять.

КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ СОСТОЯНИЮ ПОВАРА?

Профессия повар очень тяжелая, и связана с физическим трудом. Работа на производстве происходит в основном стоя, и в постоянном активном движении. При наличии, каких либо серьезных заболеваний работа повара может быть невозможна, что может приводить к ухудшению его состояния здоровья, и в дальнейшем уходу из профессии.

Вот основной перечень заболеваний препятствующих работе повара: это заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания нервной системы (эпилепсия); заболевания сердечно-сосудистой системы; различные аллергические заболевания (например, на специи).

Повара, работающие в общественном питании, каждый год обязаны проходить медицинский осмотр. Если врач выявил какое-то заболевание, требующее лечение, то такого повара к работе не допускают до полного выздоровления. И у повара должна быть обязательно санитарная книжка, без нее повара тоже могут не допустить к работе.

ЧТО ТАКОЕ КИТЕЛЬ? И ЗАЧЕМ ПОВАРУ ФАРТУК И КОЛПАК?

Несомненно, повар, как и любой другой рабочий должен иметь свою форму, в которой он будет работать, особенно если эта работа связана на кухне с продуктами. Повара должны выполнять свои прямые обязанности исключительно в специальной одежде. Традиционно костюм повара в основном состоит из кителя, колпака и фартука.

Поварской китель – это такая куртка ниже пояса, белого или другого цвета, с множеством пуговиц, одним или двумя бортами. Его особое и важное значение – защищать тело повара от внешних раздражителей (испарений, жировых брызг мала, пыли и т.п.).

Фартук повара не только защищает китель от лишних пятен, но и помогает сохранить надлежащий вид, он выполняет эстетическую роль и гармонично дополняет рабочий комплект.

Предназначение колпака имеет очень важное гигиеническое значение - предотвращает попадание волос в пищу. Если волос повара попадет в тарелку (блюдо), то это будет очень неприятно, и может легко разрушить репутацию заведения. И гость пойдет обедать в другое место.

И не менее очень важным атрибутом одежды повара является - обувь. Она должна быть очень удобной (обязательно на плоской подошве, без каблука и с задником), обеспечивающей возможность легко передвигаться по кухне, потому что повар получает большую физическую нагрузку именно на ноги.

ГДЕ МОЖЕТ РАБОТАТЬ ПОВАР И ЕСТЬ ЛИ КАРЬЕРНЫЙ РОСТ?

Повара могут работать в столовых предприятий, в столовых детских и школьных учреждений, ресторанах, кафе, кондитерских. Люди хотят кушать каждый день, и поэтому важность этих заведений актуальна. Если

своими вкусными блюдами повар угодил гостю в ресторане, то он может рассчитывать на повторный визит этих гостей через некоторое время, что для повара очень ценно и важно. Некоторые повара специализируются на приготовлении блюд разных народов мира, что тоже очень ценится в любом заведении. Хороший повар без работы не останется.

Чтобы повару достичь карьерных высот, то ему потребуется постоянная специализация, получение дополнительного образования и повышение кулинарного мастерства, участие в различных мастер-классах. Таким образом, он может достичь уровня шеф – повара, который является уже не только специалистом, но и руководителем всей кухни или всего ресторана, и даже может стать начальником производства.

НА КАКУЮ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ ПОВАР?

В каждом заведении общественного питания свои критерии для установления заработной платы повара. У опытного повара, который работает в престижном ресторане, заработная плата будет выше, а у новичка значительно ниже. Сколько зарабатывает повар, зависит от его мастерства, уровня заведения, в котором он работает. И чтобы рассчитывать на достойную оплату своего труда следует работать над собой, своими умениями и навыками, повышать свой профессиональный уровень.

Согласно статистике Роструда, средняя заработная плата повара по Иркутской области на сегодняшний день составляет от 30 до 40 тысяч рублей.

В профессии повара есть свои плюсы и минусы. Со стороны кажется, что это достаточно легкий труд, не требующий определенных усилий. Но так необходимая физическая выносливость, терпеливость, исполнительность и склонность к творческой работе помогут в полной мере освоить эту уникальную профессию и стать хорошим поваром. Ведь вкусная и полезная пища – это залог нашего здоровья!

ОПИСАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ

Место проведения пробы по профессии «Повар»: «Черемховский техникум промышленной индустрии и сервиса» в мастерской «Учебная кухня ресторана» с участием школьников 7-9 классов по адресу: г. Черемхово, ул. Ленина, 9 (общежитие № 1).

Организация пробы

Уважаемый школьник!

Для тебя профессиональная проба будет проводиться в 4 важных этапа:

Этап № 1. Здесь ты узнаешь целостное представление о профессии, где именно будет проводиться профессиональная проба, тебя познакомят с очень увлекательной программой профессиональных проб, и уже решишь для себя, желаешь ли ты в дальнейшем принять участие в пробе или нет. Будет организована запись в группы.

Этап № 2. Здесь тебя познакомят о профессии повара, расскажут о важных профессиональных качествах, какие медицинские требования предъявляются для работы поваром.

Ты сможешь примерить на себя специальную одежду повара, которая необходима для выполнения профессиональной деятельности.

Ты поработаешь в настоящей мастерской повара, увидишь своими глазами современное оборудование и специальные инструменты, с которыми работает повар.

Тебе расскажут о личной гигиене работников общественного питания, санитарные требования к рабочему месту повара. Еще узнаешь, какие существуют обязательные требования к технике безопасности при работе на оборудовании, с режущими предметами, со стеклянной посудой.

Тебе предложат принять участие в мастер-классе, но сразу не отказывайся. Здесь тебя научат делать сладкие десерты из фруктов, которые ты по окончании занятия обязательно продегустируешь.

Этап № 3. На данном этапе ты попробуешь свои силы и проявишь творчество при создании фруктовых десертов. Во время профессиональный пробы будет дана возможность поработать на новом оборудовании (под контролем педагога), которое имеется в мастерской. Ты сам или совместно с другими школьниками – участниками профессиональной пробы можешь создать свой в авторском исполнении фруктовый десерт.

Этап № 4. После окончания профессиональной пробы мы подводим итоги в форме беседы, в которой будем выяснять, того ли ты ожидал от выполнения пробы, была она тебе полезной или нет, с какими трудностями и сомнениями пришлось столкнуться в процессе пробы, изменились ли профессиональные намерения, будешь ли ты «искать себя» в других профессиях. В процессе беседы ты также можешь выразить свои замечания, если они имелись в процессе пробы, либо внести новые предложения как интересней провести следующие пробы.

За твоей работой на профессиональной пробе будет наблюдать руководитель (наставник) пробы, и как ты проявил себя, твое отношение к работе, все пожелания и выводы будут отмечены в «Отзыве о работе обучающегося» (*приложение 1*).

Свое эмоциональное отношение от проведения профессиональной пробы ты должен отразить в рефлексивной анкете (*приложение 2*).

Условия труда

Условия труда являются важным фактором в проведении проб. От этого зависит психологическое и эмоциональное состояние школьника – участника профессиональной пробы, как факт – результат его работы.

Поэтому идеальная подготовка рабочих мест, безопасные условия работы должны отвечать всем требованиям, которые берет на себя принимающая образовательная организация - организатор проведения профессиональной пробы.

Пробы проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. В 1-ом полугодии – 8 часов, во втором – 4 часа. Количество занятий всего 12 часов.

Основные функции школьника на профессиональной пробе

Во время профессиональной пробы ты постараешься:

- ✓ соблюдать технику безопасности, правила санитарии и личной гигиены;
- ✓ проявлять способность к творчеству при нарезке фруктов и оформлению десертов из фруктов;
- ✓ умение работать по натуральным образцам;
- ✓ соблюдать технологию при приготовлении и оформлении десертов из фруктов.

Планируемые умения, знания и компетенции на профессиональной пробе

Участники пробы будут…

Знать:

- ✓ содержание, характер труда в данной сфере деятельности, требования, предъявляемые к личности и профессиональным качествам;
- ✓ общие практические сведения, связанные с характером выполняемой пробы;
- ✓ технологию выполнения профессиональной пробы;
- ✓ правила безопасности труда, санитарии, гигиены;
- ✓ инструменты, материалы, оборудование и правила их использования на примере практической пробы.

Уметь:

- ✓ выполнять простейшие операции по нарезке и оформлению десертов из фруктов;
- ✓ пользоваться необходимыми инструментами;
- ✓ соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила безопасности труда;
- ✓ соотносить свои индивидуальные особенности с профессиональными требованиями.

ДНЕВНИК

№ занятия п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности и результаты
1	Знакомство с миром профессии «Повар».	2ч.	Общие сведения о профессии, важность профессии, знакомство с профессиональными качествами повара.
2	Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Ананасовый щербет»	2ч.	Углубление навыка по личной гигиене повара, первичной обработке фруктов, знакомство с оборудованием, инструментами, инвентарем. Получение первичного навыка по оформлению и подачи десерта согласно образцу.
3	Приготовление, оформление и подача яблочных шедевров	2ч.	Знать понятие «шедевр» в кулинарии. Знание техники безопасности при работе с ножом. Создание авторского яблочного шедевра, отталкиваясь от натуральных образцов.
4	Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десертов: «Дюшесовый нектар», «Груша фламбе»	2ч.	Углубление знаний по первичной обработке фруктов, правильное использование инструментов, знание техники безопасности с оборудованием. Пошаговое выполнение десертов, оформление и подача согласно образцу.
5	Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Яблочное парфе»	2ч.	Углубление знаний по первичной обработке фруктов, правильное использование инструментов, Пошаговое выполнение десерта, оформление и подача согласно образцу.
6	Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Фруктовая корзина»	2ч.	Углубление знаний по первичной обработке фруктов, правильное использование инструментов, Пошаговое выполнение десерта, оформление и подача согласно образцу.

Предлагаемые задания рассчитаны на вашу самостоятельность и внимательность в участии в пробе. Содержание заданий соответствует темам профессиональной пробы. В поисках ответов на эти вопросы и задания, вы сможете лучше понять главное, проконтролировать себя, выяснить, что вы уже знаете и умеете, а что надо еще повторить.

Желаю вам интересной работы!

Занятие № 1. Знакомство с миром профессии «Повар»

- *Закончи определение:*

повар – это специалист _____

_____

- *Заполни таблицу:*

Чем отличается повар, который готовит дома?	Чем отличается повар, который работает в столовой или кафе?

- *Творческое задание.* Вспомни и дорисуй, какой самой главной детали в спецодежде повара здесь еще не хватает?

- Существует много разных и нужных профессий, но почему профессия повар важнее? Впиши свое мнение:

_____

_____

- *Ответить на вопрос.* Какими профессиональными качествами должен обладать повар на твой взгляд?

_____

_____

Занятие № 2. Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Ананасовый щербет»

- *Впиши недостающий ответ.* Что самое главное перед началом работы повар обязательно должен сделать?

1.Надеть специальную одежду
2. Убрать волосы под колпак
3. Снять украшения
4. _____

- *Вставь пропущенное действие.* Фрукты сначала сортируют, удаляют плохие экземпляры, затем хорошо _____, и используют для приготовления десерта.
- *Отметь правильные ответы.* Какие из перечисленных инструментов, инвентаря и оборудования могут пригодиться при приготовлении десерта «Ананасовый щербет»?

☐ холодильник	☐ ложка	☐ разделочная доска
☐ электроплита	☐ тарелка	☐ поварской нож
☐ кастрюля	☐ сито	☐ скалка
☐ блендер	☐ противень	☐ сковорода

Занятие № 3. Приготовление, оформление и подача яблочных шедевров

- *Как ты понимаешь слово «шедевр»? Дай свое определение.*
  Шедевр – это _____
- *Ответить на вопрос.* По твоему, какую технику безопасности необходимо соблюдать при работе с поварским ножом?

_____

_____

- *Творческое задание.* Ты можешь проявить фантазию и самостоятельно создать свой оригинальный шедевр из яблок, отталкиваясь от образца, используя необходимые тебе инструменты, при этом соблюдая технику безопасности. Дай ему название.

Занятие № 4. Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десертов: «Дюшесовый нектар», «Груша фламбе»

- *Дополни ответ*. Какое обязательное требования при работе с электрической плитой здесь пропущено?

1. Перед началом работ включить вытяжную вентиляцию
2. _____
3. Крышки горячей посуды брать за ручки с помощью прихваток
4. После окончания работ выключить электроплиту

- *Отметь в таблице, какие продукты лишние для приготовления этих десертов*

груша	лимон	сахар	яичные белки
ягода клюквы, брусники	масло сливочное	джем	мед
изюм	белое вино, коньяк	сливки	молоко
соль	мука	сода	чеснок

- Что нового ты бы внес в оформление этих десертов? Твои идеи

_____

Занятие № 5. Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Яблочное парфе»

- *Отгадай на картинке, какое из этих блюд принято называть «яблочное парфе»*

- Назови те качества повара, которые помогают ему в оформлении десертов, например, художественный вкус или _____

Занятие № 5. Мастер-класс: Приготовление, оформление и подача десерта «Фруктовая корзина»

- *Напиши ответ.* Что было сложного в оформлении фруктовой корзины?_____
_____
- *Согласен ли ты с утверждением «Все гениальное просто? И почему?*
_____
_____

Приложение 1

ОТЗЫВ О РАБОТЕ УЧАСТНИКА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЕ

Участник профессиональный пробы:

_____

(указать ФИО, школа, класс)

Место проведения профессиональной пробы:

_____

(указать наименование учебного заведения)

Профессия: _____

Период прохождения профессиональной пробы:

с «___» _____ 201__г. по «____» _____ 201__г.

За период прохождения профессиональной пробы проявил(-а) отношение к работе:_____

_____

_____

За время прохождения профессиональной пробы приобрел(-а) следующие знания и умения:

_____

_____

_____

Пожелания участнику профессиональной пробы:

_____

_____

_____

Выводы о прохождении профессиональной пробы:

_____

_____

_____

Руководитель профессиональной пробы:

_____

(ФИО)

Дата: «____» _____ 201__г.

Приложение 2

РЕФЛЕКСИВНАЯ АНКЕТА
участника профессиональной пробы

1. Данные о заполнителе:

Фамилия, имя_____

Учебное заведение _____

Класс_____

2. Что Вам понравилось в данной профессиональной пробе? _____

_____

3.Что ты чувствовал(а) при выполнении задания?_____

_____

4. Будете ли Вы использовать полученные умения в повседневной жизни? _____

_____

5. Ваши замечания по проведению профессиональной пробы:

_____

_____

_____

6. Считаете ли Вы нужным проводить подобные профессиональные пробы в дальнейшем? Что можно внести более интересного и запоминающегося? _____

_____

_____

_____

7.Чему Вы хотели бы еще научиться?

_____

_____

_____

8. Хотел бы ты пройти профессиональную пробу по другой профессии? Какой?_____

Спасибо за участие в профессиональной пробе!