

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Տեխնոլոգիա

ԹԵՄԱ՝ «Խոհարարությունը որպես արվեստ և գիտություն»

Կազմեց՝ Գյուլնարա Բաբայան Արթուրի

Գեղիի միջնակարգ դպրոց

Ղեկավար՝ Լուսինե Ավանեսյան

«Կապանի N2 ավագ դպրոց» ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

Կապան 2022

Բովանդակություն

Բովանդակություն	2
Ներածություն.....	3
Խոհարարությունը՝ որպես «Տեխնոլոգիա» առարկայի պարտադիր բաժին	4
Հանրակրթական տարրական և հիմնական ծրագրերի «Տեխնոլոգիա» առարկայի վերջնարդյունքները, որոնք սովորողը կստանա խոհարարություն բաժնից.....	5
Սանի առջև դրված խնդիրները.....	6
Խոհարարության հիմնական մեթոդները.....	7
Խոհանոց.....	9
Օրվա պլան.....	11
Եզրակացություն.....	12

Ներածություն

Մեր տարածաշրջանում կերակրատեսակները տարածվել են Հայաստանից: Հայկական խոհանոցը ամենահինն է Կովկասում և ամենահիններից մեկը Ասիայում, ինչպես նաև աշխարհում, քանի որ Ասիան մեր մոլորակի ամենահնագույն աշխարհամասերից է:

Հայկական խոհանոցի բնութագրիչ գծերը, ձևավորվելով մեր թվարկությունից հազարամյակներ առաջ, հայ ժողովրդի ձևավորման հետ, պահպանվել են մինչև մեր օրերը՝ նշանակալի ազդեցություն թողնելով համաշխարհային խոհանոցի ձևավորման վրա:

Այս ամենով հանդերձ, համեղ ու բազմատեսակ պատրաստելու և հյուրասիրելու միայն սեփական խոհանոցի իմացությունը բավարար չէ: Անհրաժեշտ է պատկերացում ունենալ նաև համաշխարհային խոհանոցի հանրաճանաչ կերակրատեսակների մասին՝ սեփական էլ ավելի կատարելագործելու համար:

Խոհարարությունը գիտություն է համեղ ու առաջատար սննդի և զանազան ուտելիքներ պատրաստելու ձևերի մասին: Խոհարարական գիտությունը սերտ կապված է առողջության հետ. ճիշտ սնվելը մարդու գոյության, նրա առողջության և աշխատունակության պահպանման գրավականն է: Ճիշտ հարկավոր է սնվել նաև հիվանդությունների ժամանակ. Դեղորայքային բուժումը չի կարող էֆեկտիվ լինել, եթե այն չի զուգակցվում բուժական սննդի հետ: Խոհարարությունը նաև արվեստ է: Համեղ պատրաստելը, գեղեցիկ ձևավորելը և ճիշտ մատուցելը, անկասկած, պահանջում են նաև արվեստի մակարդակ: Խոհարարական արվեստը պահանջում է ուշադրություն, մանրակրկիտություն, մաքրություն և ճշտակատարություն: Խոհարարական գործում ամեն ինչ կարևոր է, և անտեսելու մանրուքներ չկան: Կարելի է ճիշտ հաշվարկել պահանջվող կալորիան, ընտրել և կշռել համապատասխան սննդամթերքը, (որը պարունակում է մարդու համար անհրաժեշտ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ճարպեր) և եփել ստացված սննդի խառնուրդը, բայց, հնարավոր է՝ դրանից ամենևին էլ չստացվի համ ունեցող կերակուրը:

Համաշխարհային խոհանոցում ներկայացված են մշակված մսի տարատեսակներ, որոնք լայն տարածում են գտել հայկական խոհանոցում՝ և այնպիսի մսի տարատեսակներ որոնք հատուկ չեն հայկական խոհանոցին:

Խոհարարությունը՝ որպես «Տեխնոլոգիա» առարկայի պարտադիր բաժին

«Տեխնոլոգիա» -ի առաջատար բաժիններից մեկը «Խոհարարությունն» է, որը ներառում է պատրաստման հմտությունների ուսուցում ամենապարզ ձևերով, ինչպես նաև ծանոթացում սննդային ֆիզիոլոգիայի հիմունքներին, տարբեր ուտեստներ պատրաստելու տեխնոլոգիային: Խոհարարությունը ճաշ պատրաստելու արվեստ է: Այն ունի հարուստ, դարավոր պատմություն, որը ներառում է մինչ այժմ մեզ հասած տարբեր ժողովուրդների կողմից սննդի պատրաստման եղանակների փորձն ու հմտությունները: Խոհարարությունն ուսումնասիրում է բարձրորակ խոհարարական արտադրանքի պատրաստման տեխնոլոգիական գործընթացները:

Խոհարարական աշխատանքների բաժնի աշխատանքները կազմակերպելու համար պետք է սովորողներին հաղորդել գիտելիքներ սննդի անհրաժեշտության, նրա դերի և նշանակության, տեղեկացնել կալորիականության, ռացիոնալ սննդի, ճիշտ սնվելու, օրգանիզմի ապահովումը հիմնական սննդային արժեքներով՝ սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, հանքային աղեր, օրգանական նյութեր, սննդակարգում ջրի և վիտամինների դերի և նշանակության, օրվա ռեժիմի, ճաշացանկի մասին: Սովորողները պետք է սննդի մշակման և պատրաստման տեխնոլոգիան իրականացնեն դպրոցի խոհանոց-կաբինետում:

Խոհարարության բաժնի դասավանդումը ենթադրում է տեղեկություններ հետևյալ ենթաթեմաներից:

- ▶ վիտամիններ,
- ▶ կալորիականություն,
- ▶ սննդի դերը և նշանակությունը,
- ▶ խոհանոցային պարագաներ,
- ▶ խոհարարական աշխատանքների տեխնոլոգիա,
- ▶ կաթնամթերք, բանջարեղեն, ձավարեղեն, մսեղեն, ձկնեղեն,
- ▶ խմորեղենների պատրաստումը,
- ▶ սպասքաղրում,

- ▶ թունավորումների և վարակի կանխարգելում,
- ▶ բժշկական օգնություն,
- ▶ անվտանգության և սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանում:

Վերը նշված թեմաների դասավանդումը կարելի է կազմակերպել տարբեր մեթոդներով: Օրինակ, ներկայացված խոհարարական թեմաների ուսումնասիրությունը կարելի է սկսել հարց ու պատասխանի մեթոդով:

Այսպես՝

«Ինչպիսի՞ն է ձեր խոհանոցը»

«Ինչ գիտեք խոհանոցի կահավորանքի մասին»

«Թվարկեք խոհանոցում օգտագործվող սպասքը» :

Հանրակրթական տարրական և հիմնական ծրագրերի «Տեխնոլոգիա» առարկայի վերջնարդյունքները, որոնք սովորողը կստանա խոհարարություն բաժնից

- 1) Կլարողանա ներկայացնել խոհանոցի կահավորանքի, խնամքի, սպասքադրման կանոնները:
- 2) պատրաստել առողջ և ռացիոնալ սնունդ՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները և սանիտարահիգիենիկ պահանջները:
- 3) Տեղեկացված կլինի սննդային մակնշման և գովազդի մասին:
- 4) Կիմանա տարբեր սննդատեսակների պատրաստման սկզբունքները:
- 5) Տարբերակի սննդի պատրաստման, պահպանման, վերամշակման սկզբունքներ, հասկանա դրանց կապը սննդարարության հետ:
Կլարողանա
- 6) Նկարագրել անձնական հիգիենայի և վարվեցողության պարզ կանոնները:
- 7) Նկարագրել կենցաղային իրերի խնամքի կանոնները:

- 8) Կազմել կենցաղային առարկաների ձևավորման քայլաշար՝ պահպանելով դիզայնի սկզբունքները:
- 9) Կտիրապետի հայկական ժողովրդական արհեստներին:

Մանի առջև դրված խնդիրները

«Տեխնոլոգիա» առարկայի փորձնական չափորոշիչ և ծրագրեր (1-6-րդ դասարաններ)
(Հրաման 22-Լ, 30.04.2022 թ.)

Հիմնական (տարրական) դպրոցում սովորողը պետք է՝

- 1) հասկանա իր առջև դրված խնդիրը, մշակի և կատարի քայլեր այն լուծելու համար,
 - 2) դրսևորի տրամաբանական և ստեղծագործական մտածողություն, կարողանա անդրադառնալ ու արձագանքել սեփական և ուրիշների ստեղծած աշխատանքին,
 - 3) գտնի իր սխալները և ձգտի դրանք ուղղել ինքնուրույն կամ աջակցությամբ,
 - 4) գիտակցի իր ընտանեկան, ազգային, քաղաքացիական պատկանելությունը,
 - 5) ցուցաբերի այլ ազգերի, ավանդույթների, արժեքների նկատմամբ հետաքրքրություն և հարգանք,
 - 6) պահպանի սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, գիտակցի առողջ սնվելու անհրաժեշտությունը,
- ծանոթ լինի տարբեր մասնագիտությունների և զբաղմունքների, ըստ մասնագիտության՝ աշխատանքային գործիքներին և գործառույթներին,

Հիմնական (միջին) դպրոցում սովորողը պետք է՝

- 1) ցուցաբերի իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակը արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ.
- 2) գտնի և օգտագործի տեղեկույթ տարբեր աղբյուրներից, որոշի և բնութագրի աղբյուրի արժանահավատությունը և այն օգտագործելիս հղումներ անի.
- 3) ճանաչի և արժևորի իր ազգային մշակույթը, նյութական և ոչ նյութական ժառանգությունը, դրա առանձնահատկությունները և ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ.
- 4) դրսևորի աշխատանքային հմտություններ, կարողանա հմուտ և անվտանգ օգտագործել տարբեր սարքեր, գործիքներ և նյութեր.
- 5) կարողանա բացահայտել և զարգացնել իր հետաքրքրություններն ու նախասիրությունները և կատարել նախնական ինքնորոշում՝ հիմնվելով մասնագիտական կրթության հնարավորությունների վրա:

Խոհարարության հիմնական մեթոդները

Խոհարարություն — խոհանոցային արվեստ, ինչպես նաև **խոհարարություն**, մարդկային գործունեությունը կերակուր պատրաստելու գործում: Ներառում է մի շարք տեխնոլոգիաներ, սարքավորումներ և բաղադրատոմսեր: Խոհարարությունը մարդու կյանքի և առողջության համար անհրաժեշտ տարբեր օգտակար հանաձոներից ու բուսական և կենդանական ծագմամբ մթերքներից մի շարք սննդամթերքների պատրաստման մեթոդ է:

Մննդամթերք պատրաստելիս որոշակի կանոնների համապատասխանությունը կոչվում է տեխնոլոգիա: Խոհարարության եղանակներն ու բաղադրիչները շատ տարբեր են երկրից երկրներ, մարդկանցից մարդկանց, սոցիալական խմբեր, որոնք ունեն խոհանոց և արտացոլում են մշակույթի, տնտեսության և ավանդույթի

յուրահատուկ փոխկապակցվածությունները: Խոհարարությունն ինքնին խիստ կախված է ինչպես խոհարարի հմտությունից, այնպես էլ կրթությունից: Համեղ և առողջ սնունդ պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ձեռք բերել տեխնոլոգիայի և գիտելիքների որոշակի գիտելիքներ խոհարարական արվեստում:

Խոհարարության դասերը սաներին հնարավորություն են տալիս սովորելու

1. Խոհանոցի և ճաշասենյակի սանիտարական պահանջները, տաք յուղերի և ճարպերի հետ աշխատելու, սպասք լվանալու կանոնները:
2. Ընդհանուր տեղեկություններ մարմնի կենսագործունեության, հանքային աղերի և միկրոտարրերի արժեքի, կաթի սննդային արժեքի և քիմիական կազմի խոհարարական արժեքի, կաթի որակի, թարմ կաթի պահպանման մեթոդների, կաթի պատրաստման տեխնոլոգիայի մասին:
3. Խմորի պատրաստման եղանակները, սննդի փխրեցուցիչի տեսակները, նրբաբլիթներ և բլիթներ թխելու տեխնոլոգիան, կոմպոտների և ժելե պատրաստելու տեխնոլոգիան:
4. Ընդհանուր տեղեկություններ ծովային ձկների և ոչ ձկնամթերքի սննդային արժեքի, տարբեր տեսակների ձկների խոհարարական օգտագործման հնարավորության մասին, տարբեր խտության հացահատիկային շիլաներ պատրաստելու կանոնները, լոբի մակարոնեղենից ճաշատեսակների պատրաստման առանձնահատկությունները:
5. Ապուրներ և հացահատիկներ, հացահատիկի, լոբի մակարոնեղենի և հեղուկի հարաբերակցությունը հացահատիկային և կողմնակի ուտեստներ պատրաստելիս:

Այսինքն՝

գիտելիքներ, որոնք խիստ անհրաժեշտ են, ու միշտ արդիական

Խոհանոց

Հայկական խոհանոց, ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք պայմանավորված են տարբեր պատմական, աշխարհագրական, կլիմայական և նույնիսկ պատմա-քաղաքական գործոններով: [Հայկական լեռնաշխարհում](#) մի ժամանակ գտնվում էր [Վանի թագավորությունը](#): Եվ [Հայաստանում](#) պահպանվել են այդ հնագույն պետության նյութական մշակույթի հուշարձանները: Իսկ հայկական խոհանոցը իր վրա կրում է դեռևս այն ժամանակների աշխարհագրա-կլիմայական և հասարակարգային գործոնների ազդեցությունը:

«Խմորների տեսակները և պատրաստման տեխնոլոգիան» թեման

Ենթադրում է հաղորդել գիտելիքներ այլուրի սննդային արժեքի, խմորների տեսակների, թխվածքների պատրաստման տեխնոլոգիայի մասին, ծանոթացում խմորների տեսակների, դրանց պատրաստման տեխնոլոգիաներին, սովորեցնել թխվածքների ձևավորման և մատուցման հնարները, կազմակերպել աշխատատեղը, պահպանել սանիտարահիգիենիկ և անվտանգ աշխատելու կանոնները:

Այս բաժնի դասավանդումը կարելի է սկսել «ԳՈՒՍ» մեթոդով: Այսպես՝ թեմայի դասավանդման սկզբում մտազրոհի մեթոդով հարցնել. «Ի՞նչ գիտեք սննդամթերքի հումքի, կիսաֆաբրիկատների, պահածոների, պատրաստի արտադրանքի մասին»: Ստանալով տարբեր պատասխաններ, ուսուցիչը ընդհանրացնում է պատասխանները և հաղորդում դասանյութը ներառելով դասագրքի նյութերը, ցուցապաստառները: Ծանոթացնում է տնային պայմաններում և հասարակական սննդի վայրերում կերակրատեսակների պատրաստման եղանակներին: Ներկայացնում է կերակրատեսակների պատրաստմանը ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները:

«Խմորների տեսակները և պատրաստման տեխնոլոգիան» թեմայի ուսումնասիրման համար պետք է զրուցել խմորեղենի տարբեր տեսակների, դրանց պատրաստման տեխնոլոգիաների մասին: Հաղորդել համառոտ տեղեկություններ խմորի տեսակների

(շերտավոր, բիսպվիտի, փխրուն, եփովի) և բաղադրության (ցորենի ալյուր, հեղուկը, շաքար, ձուն, յուղ, խմորիչ, աղ և համեմունք) մասին: Պատրաստել տարբեր խմորի տեսակներից թխվածքներ՝ ըստ բաղադրատոմսերի:

Անհրաժեշտ գիտելիքները հաղորդելուց հետո ուսուցիչը նկարագրում է գործնական աշխատանքի կատարման հաջորդականության և ձևերի մասին: Այդ նպատակով աշակերտներին տրվում են քարտ-առաջադրանքներ, որը սովորեցնում է աշակերտին ամրապնդել կատարած գործողությունների ընթացքը, արդյունքները:

ՕՐՎԱ ԴԱՍԻ ՊԼԱՆ

Առարկան __ «Տեխնոլոգիա»

Դասարանը __ VII

Ուսուցիչ՝ __ Գյուլնարա Բաբայան

Տևողությունը __ 90 րոպե

Թեման՝

«Խմորների տեսակները և պատրաստման տեխնոլոգիան» §16

«Թխվածքների պատրաստում» §17

Դասի նպատակները և խնդիրները

ակադեմիական

- Իմանա խմոր պատրաստելու համար անհրաժեշտ մթերքները(հումքը), սպասքը, գործիքները, հարմարանքները:
- Ծանոթ լինի խմորների տեսակներին, դրանց պատրաստման տեխնոլոգիային, դրանց բաղադրատոմսերին:
- Կարողանա պատրաստել տարբեր տեսակի խմորեղեն:
- Կարողանա կատարել խմորների, թխվածքների որակի ստուգում:
- Իմանա այլուրի, հացի և հացաբուլկեղենի պահպանման եղանակները:
- Իմանա խմորից թխվածքներ պատրաստելու տեխնոլոգիան, ձևավորումը:
- Իմանա ազգային թխվածքների տեսակները և առանձնահատկությունները:
- Իմանա խոհանոցին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները, աշխատանքի անվտանգության կանոնները:
- Կարողանա խմորից թխվածքներ պատրաստել բաղադրատոմսերով:

սոցիալական

- Գիտակցի անձնական հիգիենայի կարևորությունը:
- Խմբով աշխատելու, համագործակցելու ունակության զարգացում:

Արժեքային

- Ճանաչի և արժևորի իր ազգային մշակույթը(խոհանոցը):

Դասի կապը այլ առարկաների հետ՝ հայոց լեզու, մաթեմատիկա, քիմիա, կենսաբանություն, բնագիտություն:

Անհրաժեշտ նյութեր – այլուր, խմորիչ, համեմունք, (նախապես պատրաստված թթխմոր քանի որ հասունացման համար անհրաժեշտ է 1 ժամ), էլեկտրական խառնիչ, կաղապարներ, գրտնակ, խոհանոցային դանակներ, հարիչ:

Ցուցադրման նյութեր՝

- Տեսանյութ «խմորներ, խմորեղեն»
- Հացահատիկների և այլուրների նմուշներ

Դասի

ընթացքը.

ներածություն. մուտք, հաճախումներ, կահավորում, տեղաբաշխում, հիգենա/1-2 րոպե/

Խթանման փուլի նկարագրությունը և տևողությունը՝ /5-7 րոպե/

«Մտագրոհ» մեթոդի կիրառմամբ պարզել սովորողների գիտելիքների առկա մակարդակը խմորների, թխվածքների տեսակների և պատրաստման եղանակների մասին:

Աշակերտներին ուղղել հետևյալ հարցադրումները՝

1. Ի՞նչ է խմորը:
2. Ի՞նչ Հացահատիկային բույսեր գիտեն: (ցորեն, գարի, աշորա(տարեկան), վարսակ, եգիպտացորեն, բրինձ, կորեկ, սորգո, հնդկացորեն):
3. Ի՞նչ հումքից և ինչպե՞ս են պատրաստվում իրենց կարծիքով բոլորին քաջ հայտնի հացն ու լավաշը:
4. Ինչպե՞ս կարելի է հացահատիկը աղալ, այլուր դարձնել:

Իմաստի ընկալման փուլի նկարագրությունը և տևողությունը

Ներկայացնել «Խմորների տեսակները և պատրաստման տեխնոլոգիան» և «Թխվածքների պատրաստում» թեմայի նյութը: /15 րոպե/

Տեսանյութի ցուցադրություն «խմորներ, խմորեղեն» /5րոպե/

Գործնական աշխատանք /45 րոպե/

ա) Ներածական հրահանգավորում - ուսուցիչը բացատրում է խմորների և թխվածքների պատրաստման քայլաշարը:

բ) Աշխատանքի անվտանգությանն ուղղված միջոցառումներ:

գ) Աշխատատեղի կազմակերպում, գործիքների կարգաբերում, աշխատել լիակատար մաքրության պայմաններում, խնամքով լվանալ ձեռքերը, անպայման հագնել գոգնոցը, կրել գլխաշոր կամ գլխարկ:

դ) Պատրաստել խմորիչով (թթխմորով և առանց թթխմորի) խմոր (թեկուզ այդպիսի խմորը հասունանում է 2-3 ժամ)

ե) Պատրաստել անխմորիչ (շերտավոր, փխրուն, բիսքվիտի) և այլն խմորներ:

զ) Պատրաստել կլոր գաթա, նշով թխվածքաբլիթներ, մրգային տորթ (որևէ մեկը):

է) Աշխատանքն ավարտելուց հետո անմիջապես լվանալ օգտագործած պարագաները և սպասքը, կարգի բերել աշխատանքային սեղանը և շրջապատը:

Կշռադատման, գնահատման փուլի նկարագրությունը և տևողությունը /5 - 10 րոպե/

Կատարել հարցադրումներ`

- Որո՞նք են խմորի հիմնական բաղադրամասերը:
- Ինչի՞ց և ինչպե՞ս են ստանում այլուրը: Մարդու օրգանիզմի համար ի՞նչ կարևոր սննդանյութեր է այն պարունակում:
- Ի՞նչ է խմորիչը և ինչի՞ համար է այն օգտագործվում խմոր պատրաստելիս:

- ♦ Խմորի ի՞նչ տեսակներ են լինում և ի՞նչ հատկություններով են դրանք միմյանցից տարբերվում:
 - ♦ Խմորում որպես հեղուկ բաղադրիչ ի՞նչ են օգտագործում:
 - ♦ Խմորի ի՞նչ տեսակներ գիտեք:
 - ♦ Ե՞րբ կարելի է թթխմորով խմորը հասունացած համարել:
 - ♦ Թխվածքների ի՞նչ տեսակներ են ձեզ հայտնի:
 - ♦ Տնային պայմաններում թխվածքների պատրաստման համար խոհանոցային ի՞նչ սպասք, գործիքներ և հարմարանքներ են օգտագործվում:
 - ♦ Ընտրված խմորը ինչպե՞ս է նախապատրաստվում թխման համար:
 - ♦ Թխման ժամանակ ինչպե՞ս կարելի է որոշել թխվածքի պատրաստ լինելը:
 - ♦ Ինչպե՞ս են պատրաստում կլոր գաթան:

 - ♦ Ի՞նչ բաղադրիչներ են օգտագործում տորթեր պատրաստելու համար:
- Պարզել նյութի ընկալման աստիճանը, ստուգել կատարված աշխատանքները:
 Գնահատել ըստ կատարած աշխատանքների՝ միավորային գնահատմամբ:

Տնային հանձնարարություն

Պատրաստել խմորեղեն ըստ ցանկության:

Եզրակացություն

Գաղտնիք չէ որ մարդու գոյատևման կարևորագույն պայմաններից մեկը սնունդն է: Առողջ, հաշվեկշռված և լիարժեք սննդակարգը մարդու աճի և զարգացման, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է:

Տեխնոլոգիա առարկայի դասաժամերին ուսուցչի կոմպետենտությունից է կախված, թե որքանով ի հայտ կգան երեխաների մոտ այս կամ այն կարողությունը, առավելագույնս կբացահայտվի նրանց մեջ թաքնված տաղանդն ու ունակությունները, նրանց մասնագիտական ճիշտ կողմնորոշումը:

Այսպիսով՝ տեխնոլոգիա առարկայի դասավանդման ընթացքում ստեղծվում են այնպիսի ուսումնական պայմաններ, որոնք ապահովում են աշակերտների զարգացման հնարավորությունը, ինքնուրույնությունը, ստեղծագործական ակտիվությունը:

Խոհարարություն բաժնի տեսական և գործնական ուսումնասիրությունը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն գիտելիքներ ստանալ և սաների հետաքրքրությունները զարգացնել, այլև ուսուցչի և սաների ստեղծագործ գաղափարները գործողության վերածել և համապատասխան հմտություններ ձևավորել: