



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

**EU4Skills**

КРАЦІ НАВИЧКИ ДЛЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Я досліджую світ професій

# КУХАРСЬКА СПРАВА



Цю публікацію підготовлено за підтримки Європейського Союзу і його держав-членів Німеччини, Фінляндії, Польщі та Естонії у межах програми ЄС «EU4Skills: кращі навички для сучасної України». Її завданням є підвищення ефективності змін у профосвіті та модернізація інфраструктури.

Програма «EU4Skills» працює на національному рівні та в семи пілотних областях: Вінницькій, Полтавській, Запорізькій, Рівненській, Львівській, Миколаївській та Чернівецькій.

Зміст цієї публікації є відповідальністю лише її авторів, і жодним чином його не можна сприймати як такий, що відображає погляди програми «EU4Skills», уряду України, Європейського Союзу та його держав-членів Німеччини, Фінляндії, Польщі та Естонії.

**Документ підготовлено та надруковано польським Фондом міжнародної солідарності в межах Програми «EU4Skills».**

Творча група проєкту:

Авторки – Анна Новосад та Алевтина Седоченко,  
експертки програми «EU4Skills: кращі навички для сучасної України»

Дизайн і верстка Влади Соловйової

Ілюстрації Ірини Слонопас та Івана Вірастюка

Редагування Георгія Арабулі

Видавництво «Лілея-НВ»

Висловлюємо вдячність вчителям початкових класів Ірині Миронюк (вчитель вищої категорії, вчитель-методист) та Оксані Єлагиній за цінні коментарі та думки щодо дидактичних підходів до професійної орієнтації учнів початкових класів.

Використовувати повний текст посібника або його уривки в друкованому вигляді можна лише з письмової згоди Програми «EU4Skills: кращі навички для сучасної України».



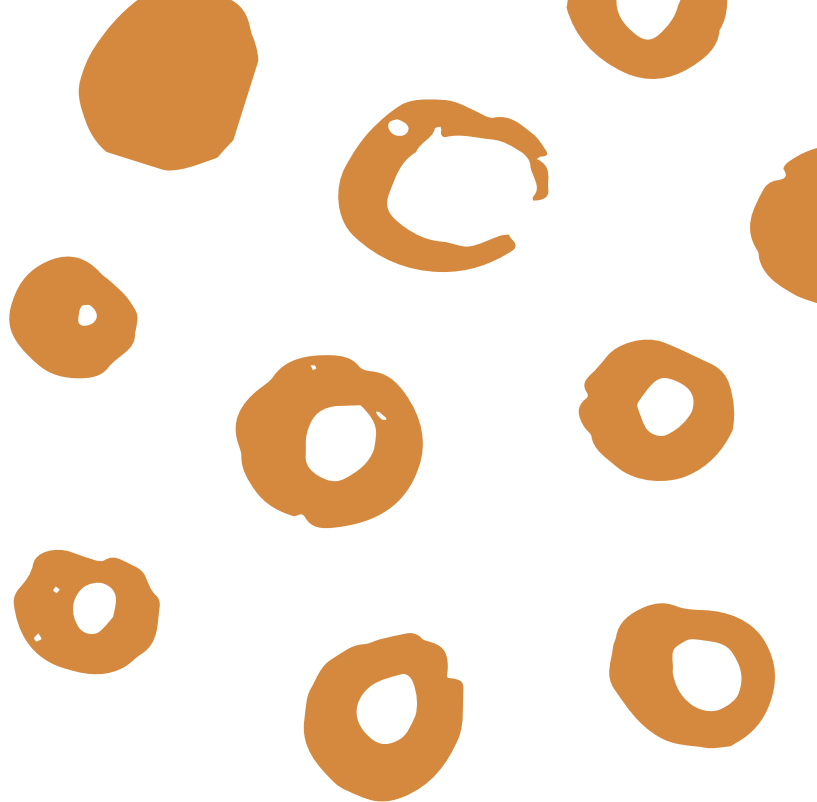
## Основні професії:

кухарка \ кухар  
шеф-кухарка \ шеф-кухар  
кондитерка \ кондитер  
пекарка \ пекар

## Професії, що згадуються:



підприємиця \ підприємець  
фермерка \ фермер  
інженерка \ інженер  
бджолярка \ бджоляр  
сироварка \ сировар  
викладачка \ викладач  
лісівниця \ лісівник  
журналістка \ журналіст  
письменниця \ письменник



## Привіт!



Яка твоя улюблена страва?

Чи знаєш ти, як готувати різні страви?

Яку страву ти можеш приготувати власноруч без допомоги дорослих?

А як вибрати якісні продукти?

Як працювати з кухонними приладами?

Як красиво оформляти страви та подавати їх до столу?

Що означає бути майстром або майстринею кухарської справи?

Спробуй у цьому розібратися і знайти відповіді на всі «як» та «що» за допомогою цієї книги. Досліди світ кухарських професій, щоб дізнатися більше не лише про самі професії, а й про свої інтереси і можливості. А ще знайди рецепти смачних і корисних страв, які зможеш легко приготувати власноруч!

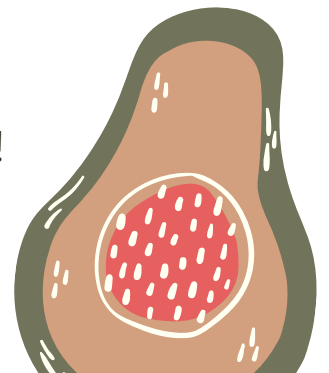


Зверни увагу на три поради, які допоможуть тобі дізнатися більше про професії та про себе.

- Міркуй над тим, що ти читаєш і робиш. Намагайся ставити собі та іншим запитання, шукай на них відповіді. Багато питань ти знайдеш у посібнику. Спробуй самостійно, разом з батьками, вчителями та друзями на них відповісти.
- Замислюйся над тим, що саме тобі до вподоби у професіях. Це допоможе тобі зрозуміти твої інтереси і вподобання.
- Коли робитимеш практичні завдання, результат твоєї роботи може тебе не завжди влаштовувати. Не засмучуйся та пробуй ще і ще! Не робить помилок лише той, хто взагалі нічого не робить.

Дізнайся більше про таємниці кухарських професій!

Випробуй себе у виконанні цікавих вправ та завдань!





# ЗМІСТ



- 7 Про професії
- 14 Факти та історії
- 25 Яка твоя думка?
- 27 Цікаві вправи
- 57 Ти і професії
- 59 Від авторського колективу

## На твою думку, що є джерелом енергії для людини?

- спілкування з цікавими людьми
- заняття улюбленою справою
- здорова та якісна їжа
- твій варіант \_\_\_\_\_

Всі відповіді правильні!

Поговоримо про людей, для яких приготування смачної їжі, кулінарних страв, кондитерських виробів є і професією, і улюбленою справою.

Кухарська професія, напевно, найпоширеніша у світі, адже у будь-якій країні люди хочуть їсти смачну та корисну їжу. Така їжа надає енергії, сили, задоволення і забезпечує гарний настрій. А кухарі знають правила та секрети приготування корисних страв, які приносять радість і насолоду.





**Кухарі** готують смачну і корисну їжу для інших людей і вміють вишукано оформляти готові страви. Кухарі знають багато рецептів різноманітних страв. Вони вміють готувати їжу за вже розробленими рецептами і створювати свої власні. Отже, кухарська професія дуже творча!

**Шеф-кухарі** – це «завідувачі» кухні. Вони організовують роботу інших кухарів і складають **меню, тобто перелік страв і напоїв, які пропонуються відвідувачам їдальні, ресторану або кафе.** Шеф-кухарі мають точно розрахувати кількість продуктів, необхідних для приготування їжі відповідно до складеного меню, і вартість готових страв. Вони також обирають найякісніші продукти і знають, як їх зберігати. У шеф-кухарів зазвичай вчать майстерності інші кухарі.







**Кондитери** – це кухарі, які виготовляють кондитерські вироби (торти, тістечка, печиво та інші ласощі). Для кондитерів гарне оформлення своїх виробів украй важливо.

Деякі з майстрів кондитерської справи перетворюють оформлення своїх десертів у справжнє мистецтво.





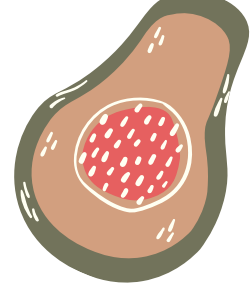
**Пекарі** – фахівці з випікання хліба і хлібобулочних виробів (пирогів, пиріжків, ватрушок, круасанів тощо).

**Перелічи кухарські інструменти і приладдя, з якими працюють кухарі, кондитери і пекарі. Назви ті, що починаються з літер К, Н та М. Скільки їх?**

Насправді, кухарських інструментів і обладнання дуже багато. Ось тільки декілька з них:

- каструлі різних розмірів
- пательні різної глибини
- дошки для нарізання
- набори ножів
- спеціальні прилади для чищення та подрібнення продуктів
- лопатки для перемішування
- вінчики для збиття і змішування
- кухонна плита (пічка)
- кухонні прилади (міксер, м'ясорубка та інші)
- холодильник
- духовка
- і багато-багато інших





Справжні кухарі мають знати і вправно використовувати всі кухонні інструменти і приладдя.

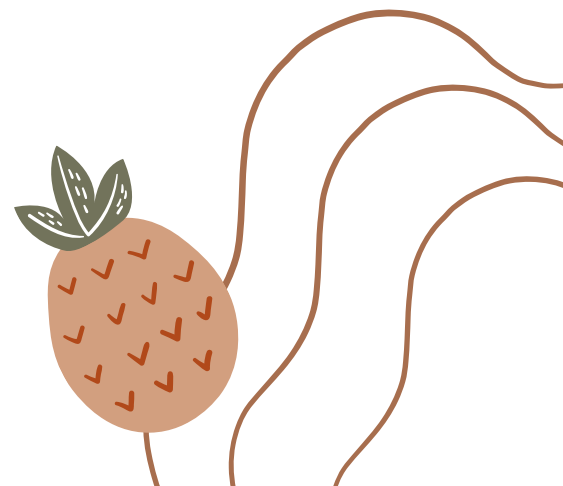
**Кухарі мають бути уважними і обережними, коли працюють з гострими ножами, знаходяться поруч із гарячими плитами, управляють різноманітними автоматичними установками для чищення, подрібнення і змішування продуктів.**





**Кухарі, кондитери, пекарі** працюють в їдальнях, зокрема у школах, дитячих садочках, лікарнях, кафе, ресторанах, кондитерських, пекарнях, кав'ярнях, спеціальних цехах з приготування їжі, на хлібозаводах тощо.

**Кухарі, кондитери та пекарі дуже часто є підприємцями** і відкривають свій власний бізнес. Читай далі для того, аби спробувати себе у ролі підприємця та підприємці, які збираються відкрити кафе.





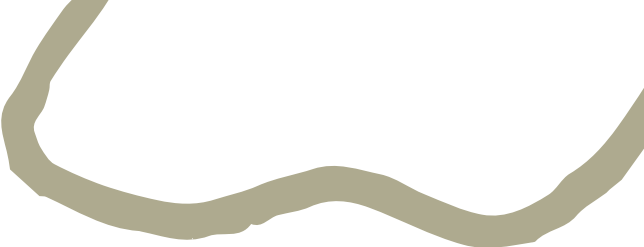
Кухарем можна працювати навіть в Антарктиді!



Кухар на українській антарктичній станції «Академік Вернадський» – дуже поважна і шанована людина. Саме від його майстерності часто залежить настрої усієї команди **полярників**, які проводять на станції декілька місяців поспіль або навіть рік!






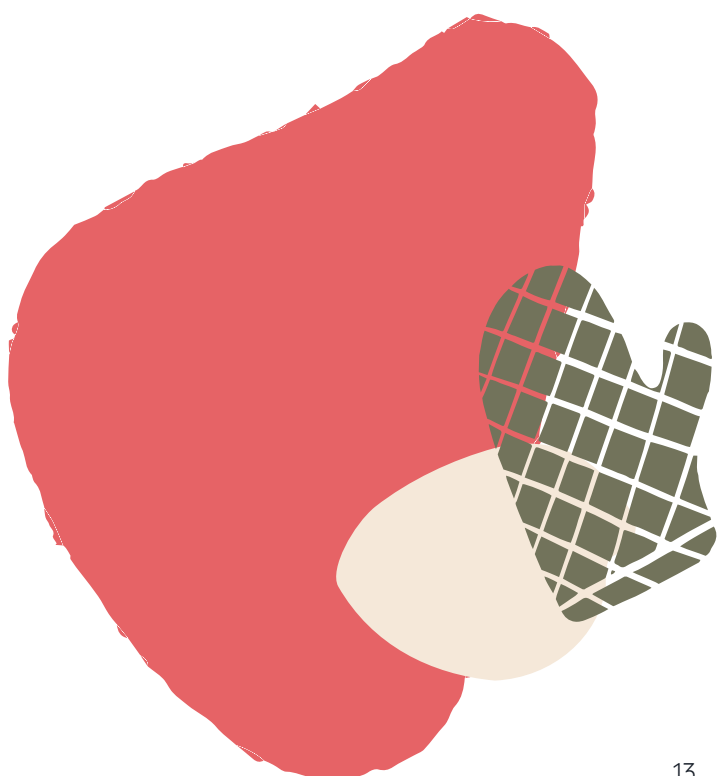


Робота кухарів дуже відповідальна, адже від якості страв, які вони готують, залежить здоров'я і гарне самопочуття інших людей.

**Кухарям, пекарям і кондитерам доводиться багато стояти на ногах, тому важливо займатися спортом і робити невелику зарядку декілька разів протягом дня.**



**До речі, це варто робити всім, а не тільки кухарям. Адже зарядка допомагає розім'яти м'язи, поліпшити кровообіг і трохи відпочити від роботи або навчання.**



# ФАКТИ ТА ІСТОРІЇ

**Факти** – це реальний результат або подія, яка відбулася насправді. **Історії** – це розповіді й роздуми про реальні або вигадані факти та події.



**Яка різниця між фактами та історіями?  
Як їх розрізнити?**

Читай далі про кухарські професії, міркуй і перевіряй: що є фактом, а що – історією.

**Здобути професію кухаря можна у 508 закладах професійно-технічної освіти в Україні.**

У ресторані японського міста Нагоя вже багато років працює робот-кухар на ім'я Фуа-Мен. Він миє посуд, ріже овочі, займається приготуванням комплексних обідів. **Інженери** розробили робота-кухаря, аби той міг за одну зміну приготувати обід на 80 осіб! **Дивись, як працює робот-кухар**



Клікай  
тут



**Як ти вважаєш, чи здатні роботи-кухари замінити кухарів-людей?**

## Як ти вважаєш, що є найуживанішим продуктом на сніданок?



Це – звичайнісіньке куряче яйце!

Яйця містять багато поживних речовин і дуже корисні. Страви з них готуються швидко і просто. Яйця відмінно поєднуються практично з усіма продуктами і дозволяють кухарю проявити свою фантазію.



«Фруктовий лід» винайшов 11-річний хлопчик. Він випадково залишив на морозі стакан з лимонадом, з якого стирчала паличка. Рідина застигла, а крижаний циліндр було дуже зручно облизувати, тримаючи його за паличку :)

**Чи знаєш ти, як  
винайшли морозиво?  
Дивись одну з цікавих  
історій виникнення  
цього смаколика**

Клікай  
тут



Спробуй самостійно або з допомогою дорослих зробити «фруктовий лід»!

Поклади фрукти у склянку, додай фрешу, свіжовіджатого фруктового соку, або води. Поклади у склянку дерев'яну паличку довжиною більш ніж висота склянки і постав склянку в морозильну камеру на декілька годин. Чудовий десерт для спекотного літнього дня!





**У світі налічується близько 5000 сортів сиру!**

Сир виготовляють із молока корів, кіз, овець, буйволів. Отже, відтоді як люди одомашнили тварин, сир є одним із найулюбленіших продуктів харчування. Він поживний, містить багато корисних речовин, зокрема таких, що підтримують здоров'я кісток і сприяють травленню.





«Сирні» страви – візитівка італійської, нідерландської (голландської) та швейцарської кухонь. Українські **кухарі** також люблять використовувати сир, який додає смаку багатьом стравам.

Сир також може бути смачною самостійною стравою, якщо їсти його з фруктами та горіхами. До речі, приготувати таку страву – «сирну тарілку» – дуже легко. Спробуй!



Поріж твердий сир (краще, якщо це буде декілька видів сиру). Помий фрукти – виноград, полуницю, грушу, яблуко. Поріж їх. Додай чищений волоський горіх або мигдаль.

**«Сирна тарілка» готова!**



Виробництвом сиру займаються як великі підприємства, так і невеликі фермерські господарства – сироварні. **Сировари** – це люди, які виготовляють сир.

Допоможи сировару та розв'яжи «сирну» задачку!

**Для приготування 1 кг сиру потрібно близько 10 літрів молока. Порахуй, скільки потрібно молока для виготовлення 15 кг сиру?**







**Натуральний мед** – один з продуктів, який довго зберігає свої якості та не псується, якщо тримати його закритим у сухому місці. У складі меду є речовини, які запобігають розмноженню бактерій.

Мед використовують **кухарі**, зокрема – **кондитери**, для приготування різних страв і десертів.

За можливість ласувати медом ми маємо дякувати бджолам. А ще – **бджолярам**, які доглядають за бджолами, аби ті давали більше меду.

**Бджолярство** (бджільництво, пасічництво) – одне з найдавніших та найулюбленіших занять українців. Сьогодні Україна є одним із найбільших виробників меду у світі. Отже, завдяки українським бджолярам смачним і корисним медом можуть ласувати й жителі інших країн.



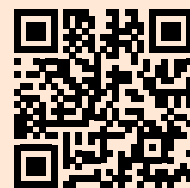
**Пам'ятай** – мед варто споживати помірно та з обережністю, адже це джерело швидких вуглеводів. Як і цукор, мед дозволяє швидко відчути енергію, втім у великих кількостях може зашкодити здоров'ю, викликати алергію і сприяти набиранню ваги.



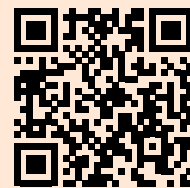


Подивись про те,  
як живуть бджоли  
та звідки береться мед

Клікай  
тут

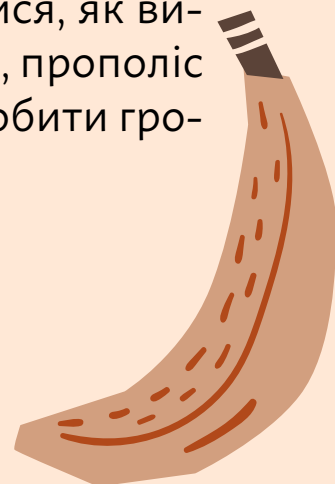


Клікай  
тут



**До речі, бджолярство – гарна ідея  
для шкільного підприємництва!**

Завдяки такому проєкту можна не тільки отримати власний досвід виробництва меду, а й навчитися робити ароматичні свічки з бджолиного воску і дізнатися, як використовуються інші продукти бджільництва – перга, прополіс тощо. А ще – набути підприємницьких навичок і заробити гроші для розвитку школи та класу!



Дізнайся більше про  
проект шкільного  
підприємництва  
«Шкільний вулик»

Клікай  
тут



ШКІЛЬНИЙ ВУЛИК



**Українська національна кухня є дуже різноманітною.  
Як ти вважаєш, чому?**

Одним із пояснень може бути те, що **кухня і страви різних народів залежать від того, які продукти використовуються в приготуванні.**

До прикладу, національна кухня Японії багата на страви з риби і морепродуктів – крабів, креветок, устриць тощо. І це не дивно. Подивись на карту: Японія – це острівна країна, її омивають води Тихого океану і Японського моря. Отже, різноманітні дари моря, зокрема водорості, широко використовуються в японських стравах.

**Які українські страви ти знаєш?  
З яких продуктів вони готуються?**

**Українська кухня багата на страви з овочів, фруктів, м'яса, риби, злаків.**

**Як ти вважаєш – чому?**

**Подивись на карту і подумай, як природні та географічні особливості нашої країни зумовили особливості нашої національної кухні?**





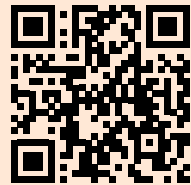
За легендою ацтеків, одного з давніх народів Центральної Америки, бог Кетцалькоатль прибув на землю у промені ранкової зірки. Він приніс у подарунок людям дерево какао і навчив ацтеків готувати з його плодів чарівний напій «чоколатль». Так, це знайомий нам шоколад!

В Європу шоколад потрапив тільки у 16 столітті після відкриття Америки. Довгий час шоколад могли дозволити собі тільки дуже заможні люди. Але сьогодні він є одним із найуживаніших і найулюбленіших ласощів для мільйонів людей у всьому світі!

**Дізнайся більше про історію шоколаду**



Клікай тут



**Подивись відео про найвідоміші шоколадні десерти**



Клікай тут



## Яка твоя думка?

1. Чому кухарська професія – одна з найважливіших?
2. Чому професії, пов'язані з приготуванням їжі, дуже відповідальні?
3. Що спільного в професіях кухаря, пекаря та кондитера і чим вони відрізняються?
4. Чому важливо на кухні бути обережним і дотримуватися правил безпеки?

**Подумай, які якості та характеристики важливі для кухарських професій?**

Якості та характеристики		Твоя відповідь	
		Так	Ні
1	Уважність, зібраність, організованість		
2	Витривалість		
3	Вміння працювати в команді		
4	Кмітливість, хороша пам'ять, креативність		
5	Акуратність, охайність		
6	Гарний кулінарний смак		
7	Відсутність шкідливих звичок		

Справжні майстри кулінарної справи повинні мати всі ці якості!





Які ще якості можеш додати ти?

Чи погоджуєшся ти з тим, що майже кожна людина може легко спробувати себе у професіях кухаря, пекаря або кондитера? Обґрунтуй свою думку.



# ЦІКАВІ ВПРАВИ

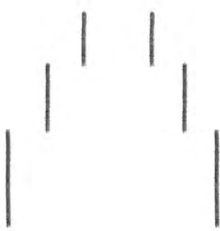
## 1 Торт із цифр

### малюємо і конструюємо

А чи знаєш ти, що цифри є нашими помічниками не тільки у рахуванні предметів, а й у малюванні?

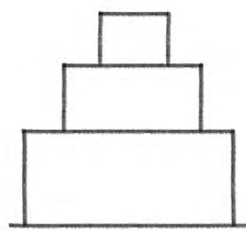
Спробуй намалювати святковий торт за допомогою цифр. Подумай, які цифри та як можна використати.

Для початку візьми всього 2 цифри – одиницю і трійку. Намалюй торт за зразком.



Крок 1

Малюємо  
«одинички»



Крок 2

Поєднуємо  
«одинички»



Крок 3

Перевертаємо  
малюнок і  
малюємо  
«трійки»



Крок 4

Перевертаємо  
малюнок і  
«оздоблюємо»  
торт на свій  
смак 😊



Спробуй замість трійки використати вісімку або застосувати трійку і вісімку разом.

Подумай, **які цифри можна застосувати для того, щоб намалювати різноманітні тістечка?**

Якщо на допомогу цифрам взяти й літери, то з'явиться ще більше можливостей для творчого малювання!

Пригадай абетку, спробуй перевертати, нахилити і поєднувати літери для того, щоб **знайти нові форми.**

**До речі, таким чином можна тренувати конструкторське мислення, тобто здатність до конструювання і створення нового.**

**Що для тебе більш цікаво – малювати, рахувати або придумувати незвичайні способи використання звичайних речей?**







## Допоможи шеф-кухарю знайти і порахувати продукти

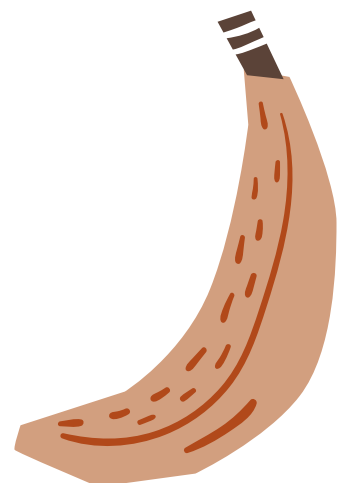
### розвиваємо уважність і концентрацію

**Шеф-кухар** замовив у **фермерів** багато корисних продуктів для шкільних обідів. Допоможи зібрати їх за видами – овочі, фрукти та ягоди.

Подивись на малюнок і назви ці продукти. Порахуй – скільки різних продуктів було замовлено?

Зверни увагу на те, що одне зображення будь-якого продукту дорівнює одному кілограму (1 кг). Тобто якщо ти нарахував або нарахувала 10 зображень, до прикладу, яблук, це означає, що шеф-кухар замовив 10 кг яблук.

Отже, скільки яких продуктів було використано для приготування шкільних обідів?





Apple = \_\_\_ кг    Pear = \_\_\_ кг    Chili = \_\_\_ кг    Carrot = \_\_\_ кг    Grapes = \_\_\_ кг    Orange slice = \_\_\_ кг  
 Banana = \_\_\_ кг    Pineapple = \_\_\_ кг    Corn = \_\_\_ кг    Onion = \_\_\_ кг    Leaf = \_\_\_ кг    Cherry = \_\_\_ кг  
 Tomato = \_\_\_ кг    Lemon = \_\_\_ кг    Watermelon slice = \_\_\_ кг    Strawberry = \_\_\_ кг    Peach = \_\_\_ кг    Avocado = \_\_\_ кг

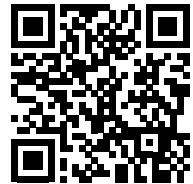
Подумай:

- в приготуванні яких страв використовуються ці продукти?
- чому овочі та фрукти є корисними?
- чому для шеф-кухарів і кухарів важливі такі якості, як уважність і вміння добре рахувати?

**Подивись, як можна  
зробити фрукти  
з паперу**



Клікай  
тут



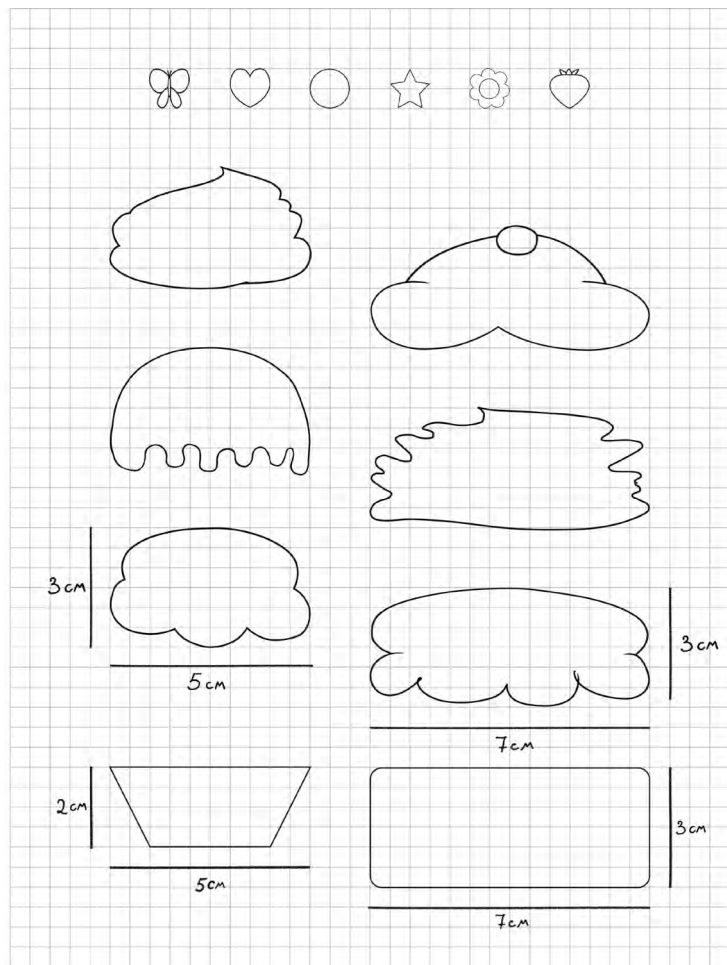
# Створюємо вітальну листівку **3**

## робимо аплікацію, працюємо з шаблонами

Вітальні листівки, які зроблено власноруч, завжди є унікальними. Це гарний спосіб привітати когось зі святом або днем народження. Всесвітній **день кухарів відзначається 20 жовтня**. Отже, створімо вітальну листівку для тих, хто готує для нас смачну і корисну їжу!

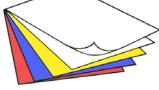
За допомогою шаблонів зроби з паперу торт, тістечка або капкейки, використовуючи запропоновані шаблони.

- виріж за шаблонами фігури (елементи) з білого або кольорового паперу
- склади різноманітні види кондитерських виробів, використовуючи різні елементи – основу, верхівку (або топінг), декоративні елементи



Використай зроблені тобою паперові смаколики для створення вітальної листівки.

БІЛИЙ І КОЛЬОРОВИЙ ПАПІР



ШАБЛони



НОЖИЦІ



ФЛОМАСТЕРИ,  
ФАРБИ  
АБО КОЛЬОРОВІ ОЛІВЦІ



Вітальна листівка готова!

Порахуй – скільки шаблонів було використано для формування одного виробу і для створення всієї листівки?

Розроби свої власні шаблони інших смаколиків і створи свою власну креативну листівку!

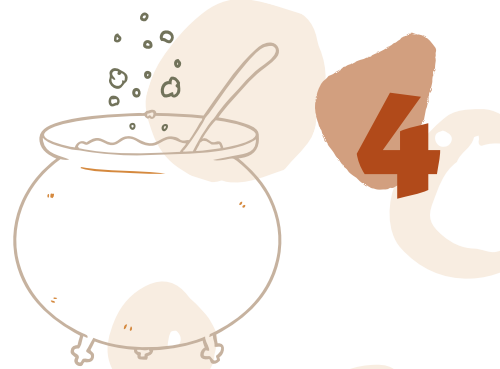
Чи подобається тобі конструювати щось за допомогою шаблонів? А самостійно розробляти шаблони?

Хочеш вирішити складнішу задачу?  
**Дивись, як зробити «солодку» 3D-листівку!**





# Професії-друзі кухарів створюємо мапу думок



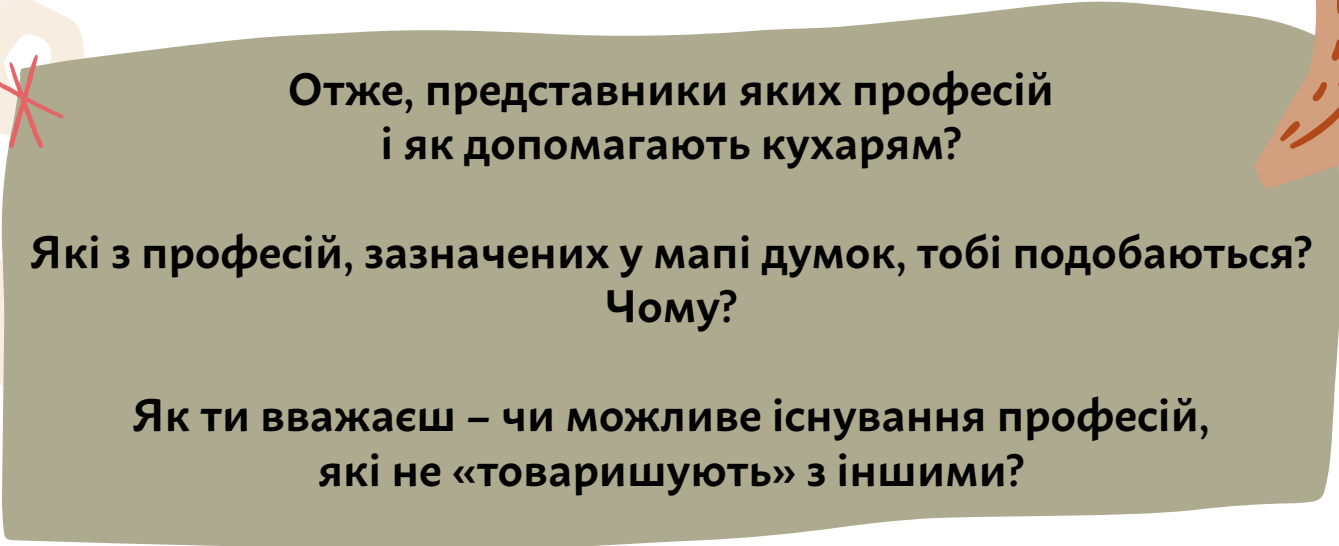
Питання для справжніх знавців книжок про Гаррі Поттера – чи є серед магічних заклинань таке, що стосується створення їжі? Ні, немає!

Герміона Грейнджер, найкраща подруга Гаррі та найрозумніша в царині магічних заклинань, стверджувала, що неможливо зробити їжу з нічого. І вона має рацію, адже ані у казках, ані у реальному світі неможливо приготувати страви, якщо для них немає продуктів.

Тож звідки беруться продукти для різноманітних страв? Хто, представники яких професій допомагають кухарям, пекарям і кондитерам отримати свіжі та якісні продукти для приготування смачних страв?

Окресли коло професій-«друзів» кухарів за допомогою мапи думок. Доповни цю мапу своїми ідеями. Підбери картинки до відповідних професій і продуктів або намалюй їх.

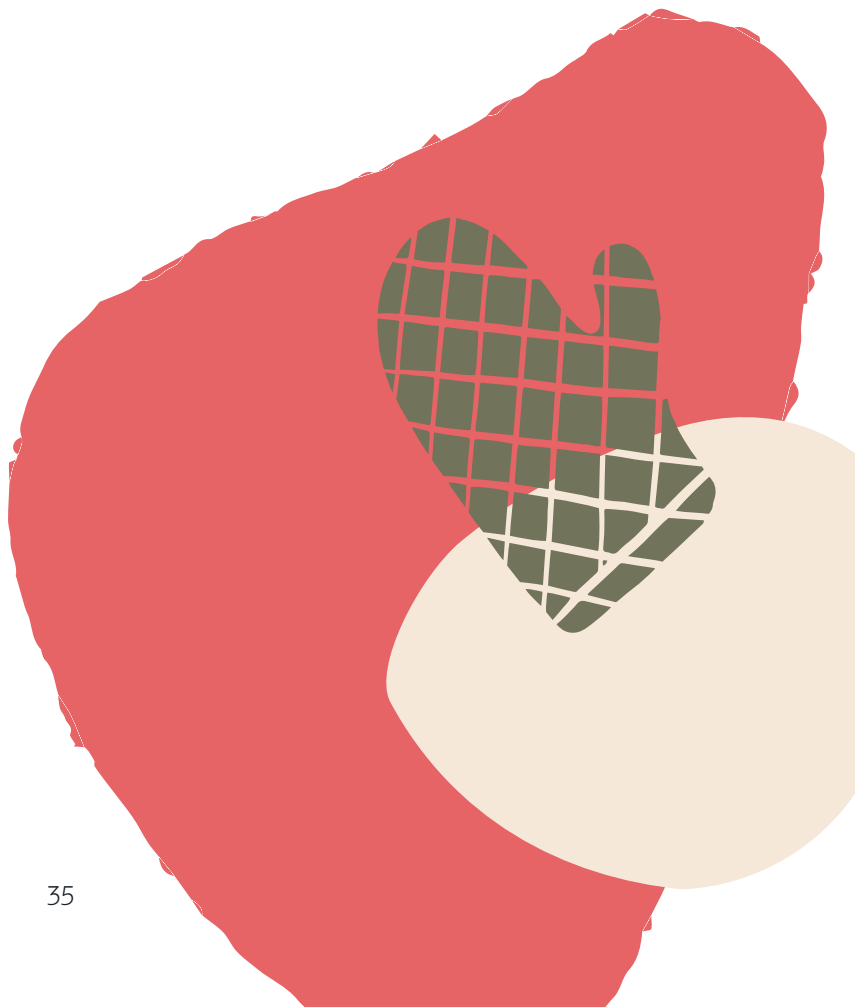
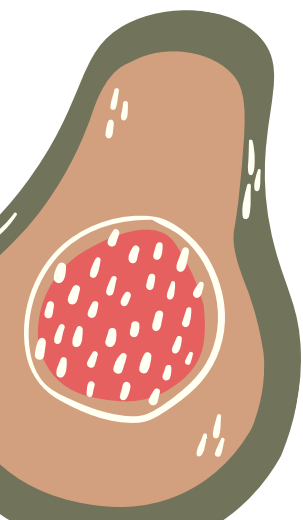




**Отже, представники яких професій  
і як допомагають кухарям?**

**Які з професій, зазначених у мапі думок, тобі подобаються?  
Чому?**

**Як ти вважаєш – чи можливе існування професій,  
які не «товаришують» з іншими?**



# Допоможи друзям – сушісту та піцайоло – відкрити власну справу

## здобуваємо підприємницькі навички

Чи знаєш ти, хто такі піцайоло та сушісти?

**Піцайоло** – майстер з виготовлення піци. Слово «піцайоло» походить з італійської мови, адже піца – це національна італійська страва. Сьогодні існує безліч варіантів начинок для піци – овочі, гриби, риба, м'ясо, сир, а є й фруктові піци. \*

Дивись один з  
рецептів приготування  
фруктової піци

Клікай  
тут



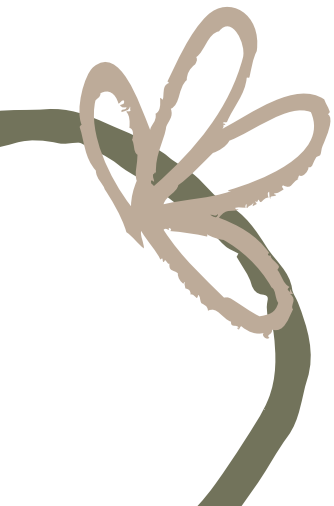
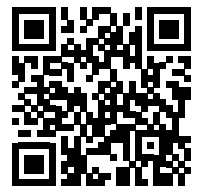
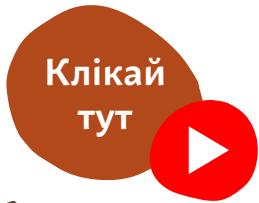




**Сушіст** – майстер з виготовлення суші, національної японської страви. Зазвичай суші та роли робляться з рису, риби і водоростей, але для дітей суші та роли можуть бути з іншим наповненням, наприклад, з фруктами.



## Як приготувати солодкі роли – дивись!



Отже, друзі піцайоло і сушіст вирішили відкрити власне кафе. Допоможи їм зробити це правильно.

### 1) Визнач кроки та в якій послідовності їх варто робити для того, щоб відкрити свою справу

Ознайомся із запропонованими варіантами і познач **пріоритетність, тобто важливість, першочерговість**, запропонованих кроків:

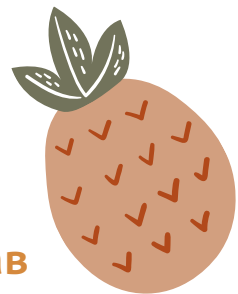
цифрою 1 – те, що треба зробити насамперед,  
а цифрою 2 – те, що треба робити після того, як першочергові кроки зроблено.

Запропоновані кроки	Пріоритетність кроків
Знайти приміщення	
Придумати назву кафе	
Розрахувати, скільки потрібно грошей для відкриття власної справи	
Придбати кухонне обладнання та меблі	
Зробити ремонт приміщення	
Знайти постачальників продуктів	
Розробити меню	
Зробити рекламу кафе	

Подумай, які ще кроки можна додати?







### 3) Розрахуй кількість страв



Компанія з 4-х друзів замовила 6 наборів суші.

- Скільки всього суші має приготувати сушіст, якщо в 1 набір входять 6 суші?
- Скільки суші з'їсть кожен із друзів, якщо четверо друзів вирішили розділити всі суші з 6 наборів порівну?

6 друзів вирішили замовити 2 піци – одну з овочами і одну з сиром. Кожна піца розрізається на 8 шматочків. Як друзям поділити 2 піци таким чином, щоби кожному дісталася однакова кількість шматочків кожної піци?



1 піца коштує 50 грн. Скільки піц має зробити піцайоло, щоб заробити 250, 500 і 750 грн?

#### 4) Залучи якомога більше людей до кафе

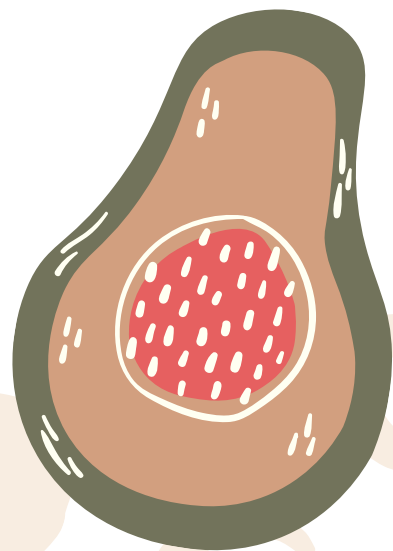
Продовж список того, що можна зробити, щоб у кафе було багато відвідувачів:

готувати якісні та смачні страви  
зробити цікаве оформлення кафе  
бути уважним і доброзичливим до відвідувачів  
зробити цікаве рекламне оголошення

---

---

Що ще можна додати?







## 5) Придумай назву кафе і розроби його логотип ✖


**Логотип – знак, емблема або символ.**

**Логотипи часто використовуються у бізнесі та у спорті. Заклади освіти – школи, училища, коледжі, університети – також мають свої логотипи.**

**Логотип збірної України з футболу у вигляді стилізованого тризуба – герба України, футбольного м'яча та контурів кордонів нашої держави розміщено на одязі гравців футбольної збірної команди України.**








Як бачиш, відкриття своєї справи – доволі складна та кропітка робота. Але вона дуже цікава і творча!

**Як ти вважаєш, чому необхідно ретельно планувати свої дії?**

**Чому важлива командна робота?**

 **Які знання, вміння та якості потрібні підприємцям?**

Якщо ти виконав або виконала всі завдання цієї вправи – привітай себе зі здобуттям перших навичок підприємництва!

Продовжуй міркувати над тим, як можна застосувати свої знання, вміння, здібності та інтереси. Можливо, в майбутньому започаткована тобою справа стане великим бізнесом!

Що для тебе є найбільш цікавим – готувати страви, тобто бути кухарем, або організовувати свою справу, бути підприємцем чи підприємцею? Або тобі цікаві обидва напрями?



# Їстівні картини

6

креативимо,  
створюємо картини з різних  
продуктів

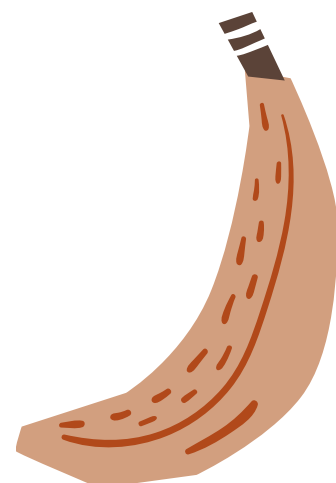
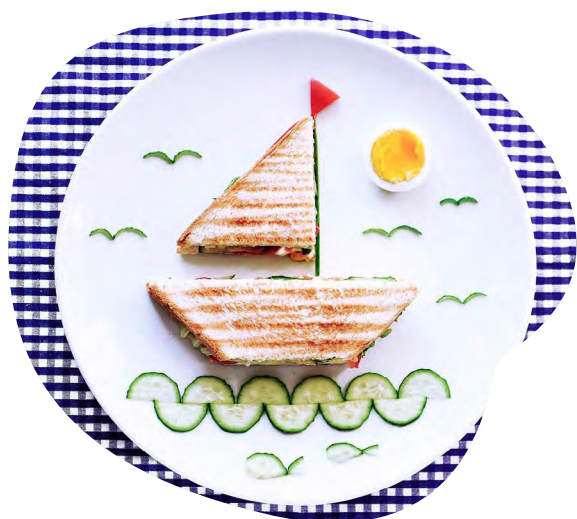
Створення картин за допомогою продуктів називається «фуд-арт», тобто «їжа як мистецтво», якщо перекласти з англійської.

Подивись на зразки фуд-арту української майстрині Дарини Косар і створи свої їстівні картини!





Придумай, як можна зробити інші фуд-арт картини. До речі, це допоможе тобі потренувати здатність креативно мислити і створювати щось незвичайне зі, здавалося би, звичайних матеріалів.





# Кулінарне занурення

# 7

## готуємо страви за рецептами і створюємо власні рецепти

**Вміння готувати просту і здорову їжу – це не просто захопиво, а й корисно.** Адже ти ніколи не зголоднієш і не будеш чекати на те, коли хтось із дорослих приготує тобі поїсти.

Існує багато смачних і корисних страв, які можна швидко приготувати власноруч, наприклад – бутерброди з сиром і овочами, фруктовий салат або фруктовий йогурт.


А якщо є час, можна зробити запечений смачний і корисний яблучно-горіховий десерт.



Отже, подумай, що ти хочеш приготувати – подивись рецепти, підготуй продукти, сплануй, яким чином ти це робитимеш. Приготуй страву самостійно або за допомогою дорослих. Красиво подай (сервуй) страву, зроби фото або відеоматеріал про те, як готувати швидко, корисну і смачну їжу.

Ось тобі декілька рецептів.

ПОЛУНИЦЯ В ЙОГУРТІ



1 ПОЧИСТЬ ПОЛУНИЦЮ ВІД ХВОСТИКІВ І ПОМИЙ

2 РОЗІМНИ

40 хв

3 ДОДАЙ ЙОГУРТ

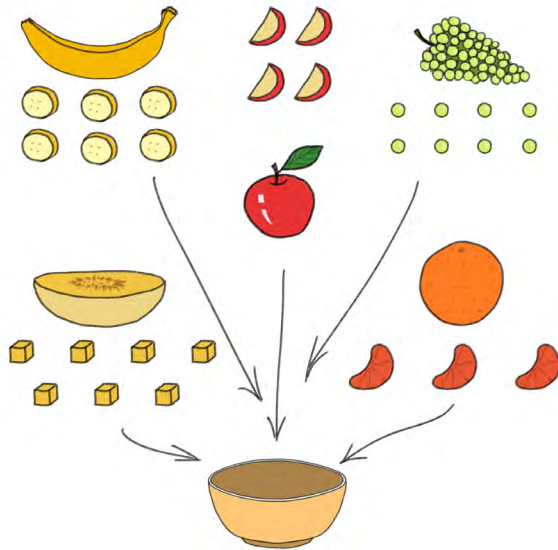
ГОТОВО!

The illustration shows a three-step recipe for strawberries in yogurt. Step 1: Washing strawberries. Step 2: Mashing the strawberries with a masher. Step 3: Adding yogurt. A clock icon indicates a 40-minute preparation time. The final result is shown in a bowl. A small icon of a 'Cooking Book' is in the top right corner.



## ФРУКТОВИЙ САЛАТ

1



2



ГОТОВО!



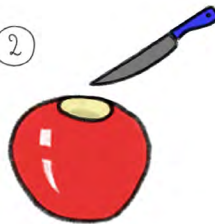
## ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА

1



СОЛОДКЕ  
ЯБЛУКО

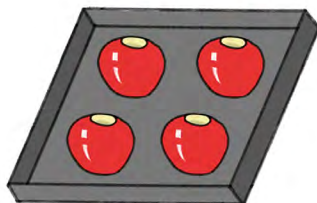
2



3

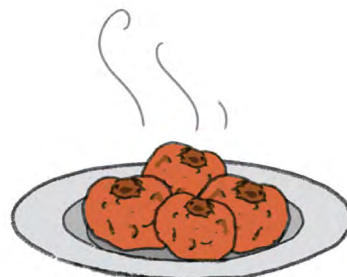


+ ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ




ЗАПІКАТИ  
180-200 °C

20-40 хв








Створи свій власний рецепт простої та смачної страви, використовуючи продукти з «тарілки здорового харчування».

Поділися своїм рецептом з іншими – створи рецепт-малюнок (візуальний рецепт), як-от ті, які ти бачиш тут.

## Ідея!

Запропонуй всім учням твого класу також зробити свої рецепти-малюнки (візуальні рецепти). Зберіть ваші рецепти разом і створіть кулінарний альбом – збірник найкращих рецептів смачної, здорової, простої та швидкої в приготуванні їжі. Це може бути не тільки класним, а й шкільним проєктом!

**Чи подобається тобі самотійно готувати страви?  
А створювати власні рецепти страв, розробляти і малювати  
візуальні рецепти?**



# Кухонна магія

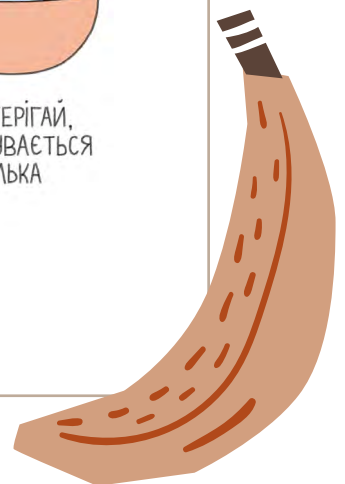
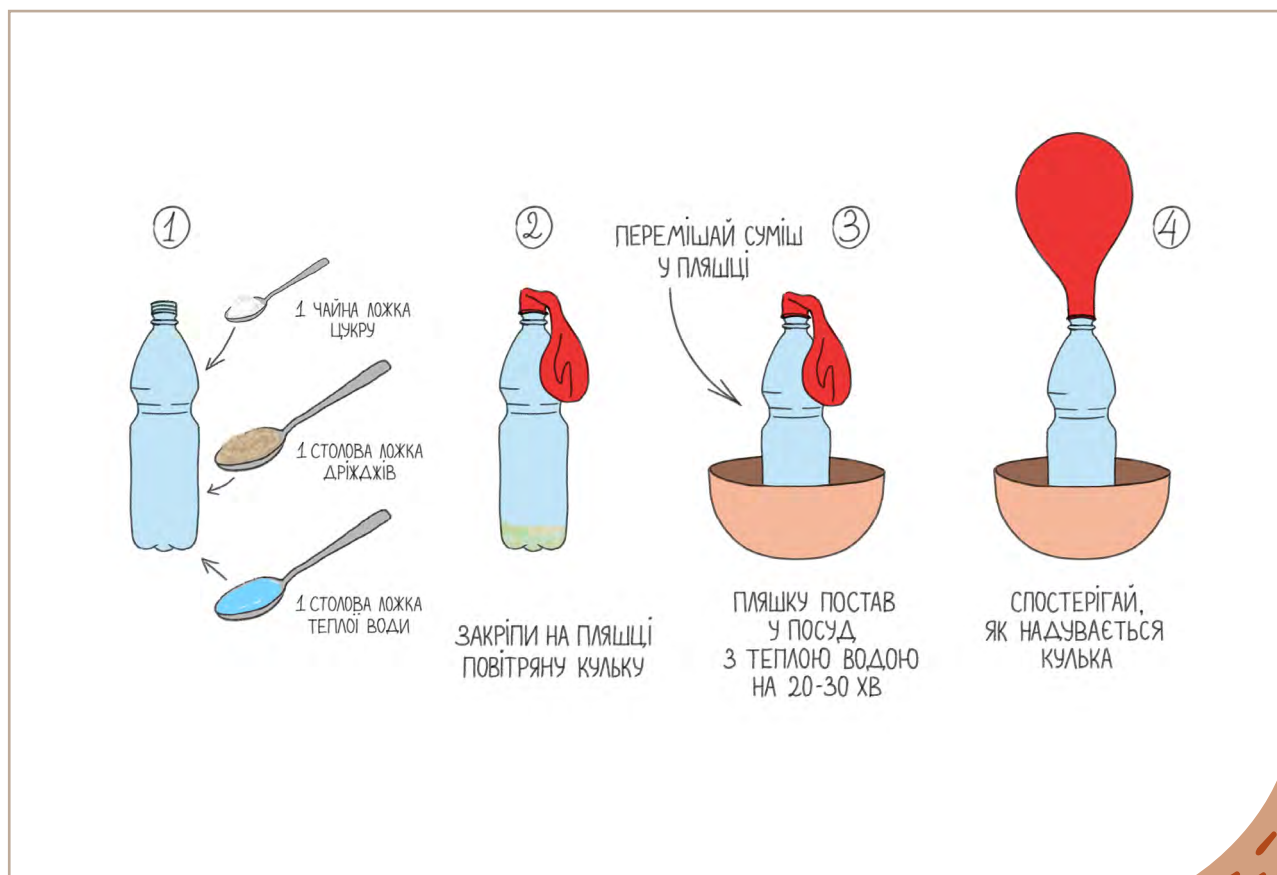
8

## досліджуємо та експериментуємо

Кухня – це місце, де кожного дня трапляються дива, наприклад, маленька кулька тіста збільшується в розмірах і стає тістом для великої паляниці, якою можна нагодувати багато людей. Нам це може здаватися магією, втім всі пекарі знають, як зробити так, щоби тісто «росло».



Спробуй відкрити цей секрет – зроби експеримент щодо визначення, як і чому маленька кулька тіста, яку поставили в тепле місце, дуже скоро стає великою?



## В чому ж секрет?

Секрет саме в дріжджах!

Дріжджі – це мікроскопічні гриби, які живляться цукром і розмножуються в теплому вологому місці. Саме такі умови і створилися, коли в дріжджову суміш було додано цукор і теплу воду. У такому сприятливому середовищі дріжджі починають розмножуватися і виділяти газ, який заповнює повітряну кульку. Саме завдяки виділенню газу і «росте» дріжджове тісто.

До речі, «дірочки» у дріжджовому тісті також утворюються через виділення газу.

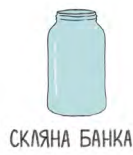


Кухарська справа має багато таких «секретів» і «чудес»!

Ось тобі ще одна ідея експерименту, за допомогою якого можна не тільки дослідити, як змінюється колір води, а й приготувати смачний і корисний напій.



## ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:



НАПІЙ ВЖИВАЙ ОХОЛОДЖЕНИМ 😊

Чому колір рідини змінюється при додаванні лимонного соку? Це відбувається тому, що кислота, яку містить сік лимону, має властивість впливати на інтенсивність, тобто ступінь, забарвлення. Чим більше кислоти, тим світліший колір забарвлення.

Як бачиш, «кухонна магія» легко пояснюється наукою – хімією, яка вивчає перетворення і взаємодію речовин. Отже, якщо ти хочеш зайнятися кулінарною справою, без добрих знань з хімії тобі не обійтись.

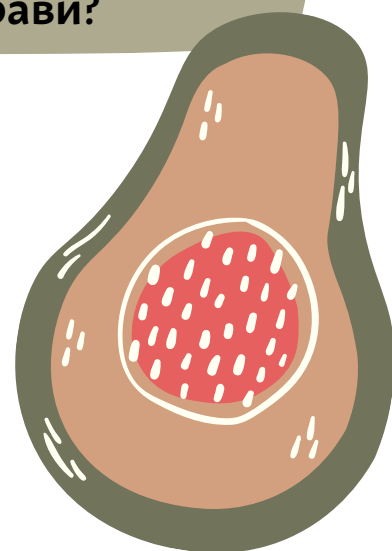
Спробуй самостійно дізнатися про інші цікавинки «кухонної магії» та знайти їм наукове пояснення. В цьому тобі допоможе науковий метод.

Подивись відео і зроби дослід з молоком і печивом, використовуючи науковий метод

Клікай тут



Чи сподобалося тобі робити практичні дослід?  
Або тобі цікавіше готувати смачні страви?





# Ми – журналісти, дізнаємося про професію у професіоналів

## говоримо про професії



### Як можна дізнатися більше про професію?

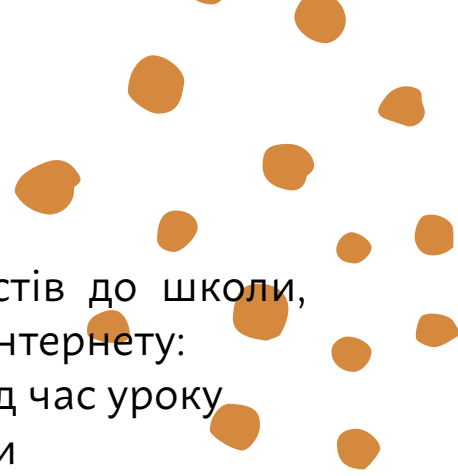
Читати, дивитися фільми та відео, як працюють спеціалісти кухарських професій. А можна розпитати фахівців про їхню роботу.

### Які запитання поставити фахівцям?

Подумай, про що ти хочеш дізнатися, і склади запитання, щоб отримати чітку відповідь на них. Підготуй список запитань. Знайди фахівців відповідної професії, запитай про їхню роботу або запроси до школи. Для того, щоб спеціалісти підготувалися до зустрічі, варто заздалегідь ознайомити їх з її метою.

### Отже, у кого можна взяти інтерв'ю або запросити до школи?

- родичів або знайомих, які працюють **кухарями, пекарями, кондитерами**
- **викладачів** професійних училищ і **учнів**, що отримують відповідну спеціальність у професійних училищах та інших закладах освіти
- **кухарів шкільної їдальні**
- **кухарів, пекарів, кондитерів**, які працюють у твоєму місті або селі



Якщо немає можливості запросити спеціалістів до школи, спробуй поспілкуватися з ними за допомогою Інтернету:

- запроси фахівців до онлайн-спілкування під час уроку через Zoom, Skype, Viber або інші застосунки
- попроси фахівців записати у зручний час невеликі відео з відповідями на запитання або короткі відео з місця їхньої роботи

Для того, щоб краще розуміти будь-яку професію, важливо дізнатися про професію на місці – там, де працюють професіонали. А як щодо того, щоб влаштувати **екскурсію до їдальні, пекарні або кондитерської, або відвідати кулінарні майстер-класи?**

**Що запам'яталося, що зацікавило тебе під час спілкування з фахівцями та екскурсій?  
Яке твоє найбільше відкриття?**



Подумай, чи є інші місця, де можна здобути власний досвід взаємодії з кухарськими професіями.

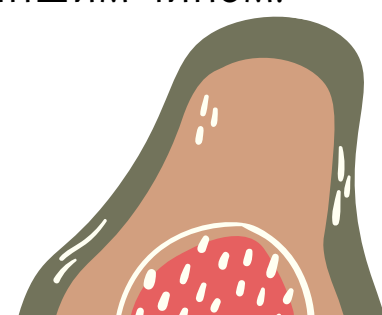
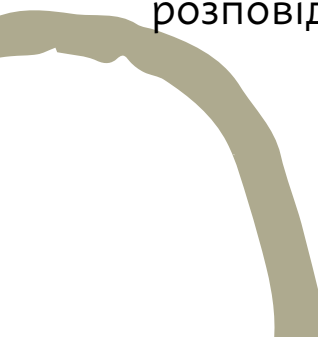
**Чи подобається тобі дізнаватися про різні професії через бесіди з іншими людьми?**

**А писати цікаві дописи, в яких ділитися своїми думками та враженнями?**



**Як ти вважаєш, чи можна через професію журналіста залучати людей до втілення цікавих ідей і проєктів?**

Спробуй це зробити у спосіб, найцікавіший для тебе – усну розповідь, письмовий допис, відеоматеріал або іншим чином.



# Цікаве читання

10

## обговорюємо книги

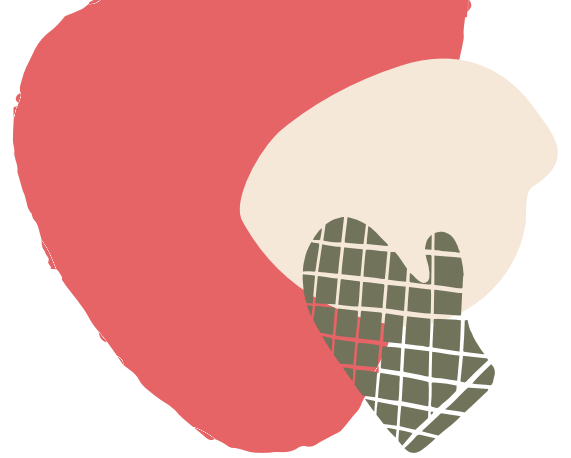
Пригадай – які десерти згадує письменниця Джоан Роулінг у своїх книгах про Гаррі Поттера?

А їх чимало!



- Гарбузове печиво – традиційний смаколик, який продається в Хогвартс-експресі та у «Солодкому королівстві»
- Шоколадні жабки – найпоширеніші у світі магів солодощі, зроблені у вигляді шоколадної фігурки жаби
- Здобні казанки – смаколики, якими Гаррі поділився з Роном під час своєї першої поїздки Хогвартс-експресом
- Шоколад від професора Люпина – був не тільки смачним, а й допомагав відновлювати сили
- Пудинг з фіалками, який Петунія Дурсль, тітка Гаррі Поттера, приготувала для званих гостей. На жаль, цей пудинг так ніхто і не спробував, тому що він був знищений будинковим ельфом Доббі
- І, звісно ж, шоколадний торт від Хагрида, на якому зеленими буквами було написано: «З днем народження, Гаррі!». Хранитель ключів і лісник у школі чаклунства подарував цей торт Гаррі Поттеру на одинадцятиріччя, саме тоді, коли хлопчик дізнався, що він – чарівник





Чи є в книгах про Гаррі Поттера рецепти цих смачних десертів?

А як щодо того, щоб спробувати розробити власноруч свої рецепти корисних десертів?






# Ти і професії

Як бачиш, кухарська справа – дуже цікава і творча. За допомогою цієї книжки можна не тільки багато дізнатися про кухарські професії, а й зануритися у світ цих професій.

Дай відповіді на запитання для того, щоб краще зрозуміти свої інтереси, можливості та більше дізнатися про себе.


Запитання		Твоя відповідь		
		Так	Не знаю	Ні
1	Я люблю готувати страви або допомагати іншим готувати			
2	Мені цікаво спостерігати, як інші готують різні страви			
3	Я люблю придумувати свої рецепти страв і готувати ці страви			
4	Якщо мені запропонують взяти участь в кулінарному майстер-класі, я з радістю погоджуся			
5	Мені було би цікаво долучитися до кулінарних проєктів або челенджів (викликів)			

Якщо більшість із твоїх відповідей відмічено у стовпчику «так» – кухарські професії можуть тебе зацікавити в майбутньому.



Ось тобі поради від досвідченого шеф-кухаря – як стати справжнім майстром кулінарної справи.

- Люби їсти смачні та здорові страви і готуй страви для інших так, наче ти готуєш їх для себе
- Уявляй будь-який продукт як страву, навіть просту морквину на ринку справжній кухар бачить як таку, що вже є складовою салату, борщу або морквяного фрешу
- Готуй з гарним настроєм, тоді працювати буде цікавіше і легше, а страви обов'язково будуть смачними
- Завжди навчайся новому, підмічай та збирай у свою «кулінарну скарбничку» цікаві ідеї
- Твоя кухня – чи маленька, чи велика – є твоєю цариною і твоєю лабораторією, де ти створюєш справжні кулінарні дива



Сподіваємося, тобі сподобалося досліджувати світ кухарських професій, смачної, корисної та красивої їжі! Продовжуй свої дослідження самостійно і з друзями! Відкривай для себе безліч цікавих фактів, історій, знань та вмінь!



# Від авторського колективу

Шановні вчителі,

цей посібник створено для того, аби допомогти доповнити навчання у початковій та першому циклі базової школи вивченням світу професій і професійної діяльності людей. **У простий та цікавий спосіб ми хочемо запропонувати дітям, вчителям і батькам запровадити в навчальний процес елементи професійної орієнтації як важливого складника Нової української школи.**

Посібник можна активно використовувати на заняттях з предмета «Я досліджую світ» у початковій школі та курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 5-6-х класах. Під час першого циклу базової середньої освіти **профорієнтаційні елементи також можуть наскрізно бути присутніми в різних предметах.**

Три наскрізні напрями/теми, які можна пропрацьовувати під час освітнього процесу з використанням навчального посібника:

1. **Пізнання своїх інтересів та власних ресурсів** через практичну діяльність.
2. **Вивчення світу професій і ринку праці.** Зв'язок між освітою, професіями та життям.
3. **Розвиток навичок** для подальшої професійної орієнтації та побудови кар'єри.

**Посібник структуровано за групами професій, які розглядаються через взаємозв'язки змістових ліній та освітніх галузей.** Посібник не обов'язково опрацьовувати в послідовний спосіб. Різні групи професій можна обирати окремо, залежно від тематичного планування. У такий спосіб буде легше інтегрувати матеріали посібника в навчальний процес.

Матеріал посібника можна використовувати для роботи над такими дослідницькими питаннями:

**Світ професій.** Праця людей різних професій.

**Харчування і здоров'я.** Культура харчування. Продукти харчування.

**Країни світу.**

**Чим славетна Україна.** Де працюють наші земляки.

**Пізнання себе, своїх можливостей.** Уміння вчитися.

**Підприємливість.** Риси підприємливої людини.

**Світ захоплень.** Як знайти для себе нове захоплення.

**Способи пізнання. Як відчувати себе дослідником.** Експеримент, дослідження, спостереження, вимірювання.

**Інформація.**

## Як відрізнити фантазії, вигадки та реальність. Все пов'язано з усім.

У цьому посібнику ми спробували запропонувати в завданнях методики, які сприяють стимулюванню активності учнів, їхньому самостійному мисленню і діям, зростанню мотивації до навчання через проектну діяльність, самостійні та групові практичні роботи, обговорення ситуацій, спільний пошук рішень, ігрові методи, дослідження, пошукову діяльність.

Відповідно до філософії Нової української школи, **посібник передбачає не запам'ятовування учнями визначень термінів і понять, а радше розвиток умінь та ставлень через активне навчання.**

Посібник допоможе учням в опануванні ключових компетентностей, передбачених Державним стандартом початкової освіти та Державним стандартом базової середньої освіти, а також у тренуванні ключових умінь – **висловлювати власну думку усно і письмово, критично, системно і творчо мислити, проявляти ініціативу, вміти оцінювати ризики й ухвалювати рішення, співпрацювати з іншими.**

Матеріали посібника можна використовувати **для будь-яких профорієнтаційних заходів**, які проводять у закладі освіти – **уроків, днів чи тижнів професій, конкурсів, групових та індивідуальних проєктів, соціальних проєктів у громаді, обговорень, дискусій, дебатів** тощо.

Запропоновані вправи можна **адаптувати до умов дистанційного та змішаного навчання.**

Професійну орієнтацію на рівні початкової освіти і в першому циклі базової середньої освіти можна проводити в межах **інваріантного (наскрізно через інші предмети) та варіативного складників.** Розподіл навчальних годин за темами, вибір форм і методів навчання вчитель визначає самостійно.

Цей посібник також з легкістю можуть використовувати **батьки для навчання з дітьми.**

Бажаємо вам цікавого навчання та натхненних ідей!

З повагою

**Анна Новосад і Алевтина Седоченко,**  
експертки Програми «EU4Skills: кращі навички для сучасної України»



# Використані фотографії

с. 6

Фото: Adam Nieścioruk on Unsplash  
Jade Aucamp on Unsplash  
Joseph Gonzalez on Unsplash  
Nadine Primeau on Unsplash  
Victoria Priessnitz on Unsplash

с. 7

Фото: Louis Hansel on Unsplash

с. 8

Фото: Brooke Lark on Unsplash  
<https://www.facebook.com/katerynagarun/photos/706540536441728>  
<https://www.designswan.com/archives/playful-miniature-desserts-world-by-matteo-stucchi.html>

с. 9

Фото: Klaus Nielsen from Pexels  
<https://www.pexels.com/photo/woman-making-dough-on-table-6287283/>

с. 10

Фото: Cristie Guevara з сайту Pixabay  
<https://pixabay.com/photos/kitchen-commercial-pots-pan-487973/>  
Daniel Nijland on Unsplash

с. 11

Фото: Jens Junge з сайту Pixabay  
<https://pixabay.com/photos/street-coffee-göteborg-sweden-444922/>

с. 12

Фото: <https://www.facebook.com/AntarcticCenter/photos/1643062595903611>  
<https://www.facebook.com/AntarcticCenter/photos/a.300337993509418/1686680001541870>

с. 15

Фото: Klaus Nielsen from Pexels  
<https://www.pexels.com/photo/person-giving-plate-with-fried-eggs-in-form-of-face-6294465/>  
Anna Bereznyak, <https://www.facebook.com/anna.bereznyak>

с. 16

Фото: <https://images.unsplash.com/photo-1568045244282-e63a8b6b2b3d?ixid=MnwxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&ixlib=rb-1.2.1&auto=format&fit=crop&w=1350&q=80>

с. 17

Фото: Önder Örtel on Unsplash  
Kseniya Konovets on Unsplash  
Sam Carter on Unsplash  
pure julia on Unsplash

с. 18

Фото: HNBS з сайту Pixabay  
<https://pixabay.com/ru/photos/k%0c3%0a4seplatte-%d1%81%d1%8b%d1%80-%d1%88%do%b2%do%b5%do%b4%d1%81%do%ba%do%b8%do%b9-%d1%81%d1%82%do%be%do%bb-1108564/>  
<https://nssz.com.ua/ua/rafael-interesnie-fakty>

с. 19

Фото: Katrin Leinfellner on Unsplash

с. 20

Фото: [http://naas.gov.ua/news/?ELEMENT\\_ID=5061](http://naas.gov.ua/news/?ELEMENT_ID=5061)

с. 21

Фото: <https://images.unsplash.com/photo-1555692663-9b5ce5184753?ixlib=rb-1.2.1&ixid=MnwXmJA3fDB8MHxwaG9oby1wYWdlfHx8fGVufDB8fHx8&auto=format&fit=crop&w=749&q=80>  
<https://www.facebook.com/Suslovalryna/photos/pcb.2204705946338001/2204705829671346>

с. 22

Фото: <https://decentralization.gov.ua/news/13838?fbclid=IwAR2RBGpT3yLONfOito-3zAdeHwYIRz7gDi46qxTxRuHGsxVxJIM1uRuPsVY>  
<https://decentralization.gov.ua/news/13838?fbclid=IwAR2RBGpT3yLONfOito-3zAdeHwYIRz7gDi46qxTxRuHGsxVxJIM1uRuPsVY>

с. 23

Фото: <https://ukrainian-recipes.com/fasting-dishes-in-the-ukrainian-cuisine.html>

с. 24

Фото: marine Dumay on Unsplash  
Steve Buissinne з сайту Pixabay

с. 26

Фото: <https://unsplash.com/photos/1rafrfysZw>

с. 39

Фото: <https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>

с. 40

Фото: Andraz Lazic on Unsplash  
Aurélien Lemasson-Théobald on Unsplash

c. 42

Φoto: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=4016906208394997&set=pb.100002269732178.-2207520000..&type=3>  
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=4058498927569058&set=pb.100002269732178.-2207520000..&type=3>

c. 44

Φoto: <https://www.instagram.com/darynakossar/>

c. 45

Φoto: <https://www.instagram.com/darynakossar/>

c. 46

Φoto: Ola Mishchenko on Unsplash  
Klara Fulinova on Unsplash  
Melissa Walker Horn on Unsplash

c. 50

Φoto: Hathaipat K. on Unsplash

c. 51

Φoto: Louise Lyshøj on Unsplash

c. 57

Φoto: Madalyn Cox on Unsplash