

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ БІЛОПІЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЗАКЛАД
БІЛОПІЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
«ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ»

Олена ЄФІМЕНКО

ЮНІ КУЛІНАРИ

Навчальна програма з позашкільної освіти
художньо-естетичного напрямку

початковий рівень

1 рік навчання

Білопілья, 2025

*Схвалено педагогічною радою Комунального позашкільного закладу
Білопільської міської ради «Центр дитячої та юнацької творчості»,*

протокол № 04/25 від 28.09.2025

Автор:

Єфіменко Олена Миколаївна, керівник гуртка комунального позашкільного закладу Білопільської міської ради «Центр дитячої та юнацької творчості»

Рецензент:

Муха Вікторія Вячеславівна – методист комунального позашкільного закладу Білопільської міської ради «Центр дитячої та юнацької творчості»

Рецензія на авторську програму «Юні кулінари»
(автор: Єфіменко Олена Миколаївна, керівник гуртка Комунального
позашкільного закладу Білопільської міської ради «Центр дитячої та
юнацької творчості»

Програма гуртка «Юні кулінари» є інноваційною, оформлена до вимог державного стандарту. Дає можливість вихованцям реалізувати свої задатки на основі виконання творчих завдань. Відбувається розвиток дітей, отримання необхідних знань, створення умов для їх самореалізації і самоствердження. Вона допоможе вихованцям, що навчаються в гуртку, поповнити «багаж» теоретичних знань, які можна застосувати на практиці.

Новизна навчальної програми полягає в тому, що курс даного напрямку абсолютно новий. Програма орієнтована на вихованців різного віку (віком від 10 до 15 років), оскільки заняття проводяться на основі особистісно-орієнтованого, диференційованого підходів. Програма реалізується завдяки використанню освітніх технологій: розвивального навчання, формування творчої особистості, проектної технології, організації групової навчальної діяльності.

Відмінними ознаками навчальної програми є використання інтегрованих занять, гуртківці вивчають не лише основи кулінарії, а й вчать приготуванню та оформленню різноманітних страв, зберіганню та способу обробки продуктів. Зміст навчальної дисципліни та передбачена тематичним планом кількість годин взаємообумовлені та раціонально розподілені.

Програма містить чітко сформульований опис вимог щодо рівня і якості засвоєння змісту навчання.

В цілому навчальна програма «Юні кулінари» відповідає навчально-методичним вимогам і може використовуватися в освітньому процесі в закладі позашкільної освіти.

Рецензент

Методист ЦДЮТ

Вікторія МУХА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кулінарія – це не лише набір технічних навичок, а й творчий процес, який розвиває дрібну моторику, естетичний смак, відповідальність та самостійність. У сучасному світі, де ритм життя постійно пришвидшується, важливо змалечку навчити дітей орієнтуватися у світі харчування, розуміти його важливість для здоров'я та вміти готувати прості, смачні й корисні страви.

Раціональне харчування – одна з важливих умов існування людини. Із їжею в організм людини потрапляють поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни, мінеральні речовини. Кожній людині слід мати науково обґрунтоване уявлення про цінність складових елементів харчових продуктів і способів їх приготування.

Пізнати секрети приготування страв допоможе гурток «Юні кулінари». Зміст програми спрямований на вироблення умінь і навичок приготування та оформлення різноманітних страв, зберігання та способів обробки продуктів.

Метою програми є формування компетентностей особистості у процесі допрофесійної підготовки за професією кухаря.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної* - поглиблення знань гуртківців із основами кулінарії.
- *практичної* - формування навичок роботи у сфері харчування.
- *творчої* - набуття досвіду власної творчої діяльності, потреби у творчій самореалізації та духовному самовдосконаленні.
- *соціальної* - виховання культури праці, позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, наполегливість, працелюбство, доброзичливість).

Програму складено на основі навчальної програми гуртка «Кухар» (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. В. Биковська, І.Василянська, О. Волкова) з урахуванням вікових особливостей учнів середнього шкільного віку та побудована на таких принципах:

- *Принцип доступності:* матеріал подається простою та зрозумілою мовою, враховуючи вікові особливості дітей.
- *Принцип практичної спрямованості:* основний акцент робиться на практичних заняттях, де діти самі готують страви.
- *Принцип безпеки:* кожне заняття починається з повторення правил безпечної роботи на кухні.
- *Принцип ігрової діяльності:* навчання відбувається в ігровій формі, що робить процес цікавим та захопливим.

Програма розрахована на початковий рівень, один рік навчання. На освоєння курсу відводиться - 144 год. Заняття проводяться двічі на тиждень тривалістю 2 години на кожне.

Програмою передбачено теоретичні й практичні заняття.

Теоретичне навчання спрямоване на формування в учнів знань щодо будови обладнання, пристосувань, інструментів, які застосовуються при виконанні кулінарних робіт, а також знань технології приготування страв.

У процесі практичного навчання особлива увага приділяється формуванню в учнів правильних прийомів робіт (поза, темп, ритм рухів). Першочергове значення надається вивченню вимог організації робочого місця й безпеки праці. Учні освоюють технологію приготування простих кулінарних виробів, способи прикрашання страв.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка має право вносити корективи до змісту, змінювати порядок вивчення окремих розділів і кількість годин, відведених на них програмою.

Початковий рівень, перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		всього	теоретик- ні	практик -ні
1.	Набір дітей. Вступне заняття	4	4	-
	<i>I. Кулінарія</i>	<i>120</i>	<i>34</i>	<i>86</i>
1.1.	Поняття про кулінарію. Первинна обробка овочів	8	6	2
1.2.	Теплова обробка продуктів	4	2	2
1.3.	Перші страви	30	8	22
1.4.	Соуси	6	2	4
1.5.	Страви та гарніри з крупів, макаронних виробів та бобових	32	8	24
1.6.	Страви та гарніри з овочів	30	6	24
1.7.	Первинна обробка риби	10	2	8
	<i>II. Охорона праці</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>2</i>
2.1.	Основи безпеки праці в галузі	2	2	-
2.2	Надання першої допомоги потерпілим при нещасних випадках	6	4	2
	<i>Екскурсії, конкурси, виставки</i>	<i>8</i>	<i>-</i>	<i>8</i>
	<i>Підсумкові заняття</i>	<i>4</i>	<i>-</i>	<i>4</i>
	<i>Всього за рік навчання</i>	<i>144</i>	<i>44</i>	<i>100</i>

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Набір дітей. Вступне заняття (4 год)

Розділ I. Кулінарія (120 год)

1.1. Поняття про кулінарію. Первинна обробка овочів (8 год)

Поняття про кулінарію. Зв'язок предмету кулінарії з іншими предметами. Використання в кулінарії сучасних досягнень науки і техніки. Значення правильної кулінарної обробки продуктів. Поняття про підприємства харчування, технологічний процес, сировину, напівфабрикати та готову продукцію.

Послідовність первинної обробки овочів: сортування, миття, очищення, нарізування певними формами. Особливості обробки овочів в залежності від кулінарного використання.

Прийоми нарізування. Кулінарне призначення форм нарізки. Інструменти, інвентар, посуд, що використовується при обробці овочів та грибів. Порядок обробки солоно-квашених, сушених та свіжоморожених овочів. Порядок обробки грибів.

Практична робота. Нарізування овочів простими та складними формами.

1.2. Теплова обробка продуктів (4 год)

Теплова кулінарна обробка продуктів. Її види та призначення. Процеси, які відбуваються в продуктах під час теплової обробки: зміни в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах. Способи теплової обробки продуктів Варіння та його різновиди. Смаження та його різновиди. Комбіновані способи теплової обробки. Допоміжні способи обробки продуктів, їх використання.

1.3. Перші страви (30 год)

Значення перших страв для харчування. Класифікація перших страв. Технологія приготування бульйонів, їх види, особливості приготування.

Заправні супи, загальні правила їх приготування. Супи з крупами, макаронними виробами, грибами, бобовими. Супи-пюре, кулеші. Молочні супи, правила варіння та відпуску молочних супів. Солодкі супи на фруктових відварах. Холодні супи.

Супи з концентратів: особливості приготування, вимоги до якості.

Практична робота. Приготування перших страв: прозорого м'ясного бульйону з грінками; борщу українського; розсольнику; капустяку; супу

пюреподібного з овочів; юшки з домашньою локшиною; юшки з молоком та рисом; солодкого супу із свіжих яблук; борщу холодного українського.

1.4. Соуси (6 год)

Значення соусів для харчування людини. Характеристика й класифікація соусів. Приготування бульйонів. Види борошняних пасеровок, їх приготування. Приготування соусів з борошном: основного червоного, основного білого, грибного, молочного, сметанного. Соуси без борошна, їх приготування.

Практична робота. Приготування: коричневого бульйону для червоного основного соусу; борошняних пасеровок для соусів.

Приготування соусів: червоного основного; білого основного; грибного; молочного та сметанного; польського; маринаду овочевого з томатом та заправки для салатів; соусу тартар на основі майонезу.

1.5. Страви і гарніри з крупів, бобових та макаронних виробів (32 год)

Значення страв і гарнірів з круп, бобових і макаронних виробів для харчування людини. Підготовка круп, бобових та макаронних виробів до варіння, зміни, що відбуваються під час варіння. Загальні правила варіння каш. Приготування каш різної консистенції. Страви з каш, технологія їх приготування. Способи варіння макаронних виробів та страви з них. Страви з бобових.

Практична робота. Приготування страв і гарнірів з крупів, бобових та макаронних виробів: розсипчаста гречана каша, підбір соусу; рисова каша (двома способами).

Приготування страв із каш: сластьони з манної крупи, солодкий соус; гречаники з сиром; запіканка рисова з сиром, сметанний соус; бабка манна, солодкий соус; макаронник з м'ясом; бабка з локшини з сиром, соус молочний.

1.6. Страви та гарніри з овочів (30 год)

Значення страв і гарнірів з овочів для харчування людини. Процеси, що відбуваються під час теплової обробки овочів. Страви й гарніри з варених

овочів. Страви і гарніри з припущених овочів. Страви і гарніри із смажених овочів. Страви й гарніри з тушкованих овочів. Страви з запечених овочів та грибів.

Практична робота. Приготування страв та гарнірів з овочів: картопляне пюре; гарбуз припущений в молочному соусі; картопля смажена основним способом та у фритюрі; деруни з грибним соусом; картопляники фаршировані; кульки картопляні; зрази запорізькі; котлети морквяні, соус сметанний; рагу овочеве; голубці українські; перець фарширований по-домашньому; запіканка картопляна з м'ясом; гриби, запечені у сметанному соусі.

1.7. Первинна обробка риби (10 год)

Види риби, її класифікація. Технологічний процес первинної обробки риби з кістковим скелетом, його стадії, особливості обробки лускатої та безлускової риби. Розбирання риби на кругляки, філе. Обробка риби для фарширування, обробка риби з хрящовим скелетом. Приготування різноманітних рибних напівфабрикатів – з філе, січеної та котлетної рибних мас. Використання рибних відходів. Морепродукти.

Практична робота. Приготування рибних напівфабрикатів.

Розділ II. Охорона праці (8 год)

2.1. Основи безпеки праці в галузі (2 год)

Основні законодавчі акти. Права і обов'язки працівників на охорону праці під час роботи на підприємстві. Охорона праці жінок і підлітків. Державний і громадський контроль за охороною праці. Розслідування та облік нещасних випадків на виробництві. Причини та заходи запобігання травматизму і профзахворюванню.

Загальні питання безпеки праці. Засоби захисту. Основні вимоги безпеки під час експлуатації обладнання. Режим праці та відпочинку. Основи протипожежної та електробезпеки.

Основи гігієни праці та виробничої санітарії. Медичні огляди

неповнолітніх працівників.

3.2. Надання першої допомоги потерпілим при нещасних випадках (6 год)

Перша медична допомога при запорошуванні очей, пораненнях, вивихах, переломах, кровотечах, непритомності, шоку, тепловому та сонячному ударах, опіку, обмороженні, отруєнні. Штучне дихання. Непрямий масаж серця. Транспортування потерпілого.

Екскурсії, конкурси, виставки (8 год)

Екскурсії на підприємство, виставки. Участь у різноманітних конкурсах, виставках, змаганнях. Організація та проведення різноманітних масових заходів.

Підсумкові заняття (4 год)

Заліки, контрольні роботи, тестування, захист рефератів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці повинні знати:

- рецептури, технологію виготовлення, вимоги до якості, правила роздачі (комплектації), терміни та умови зберігання страв;
- види властивості, кулінарне призначення та особливості обробки картоплі, овочів, грибів, круп, макаронних та бобових виробів, сиру, яєць, напівфабрикатів з котлетної маси, тіста, консервів, концентратів та інших продуктів;
- прийоми, способи та послідовність виконання теплової обробки продуктів;
- правила і норми охорони праці, протипожежну безпеку, виробничої санітарії та особистої гігієни.

Гуртківці повинні вміти:

- готувати страви та кулінарні вироби, які потребують нескладної кулінарної обробки: варить, смажить, запікає та випікати вироби;
- виготовляти страви з концентратів;
- здійснювати допоміжні роботи з виготовлення страв та кулінарних виробів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Винокуров С.А. Основи охорони праці. - Київ, Вікторія, 2001.
2. Здобнов А.І., Циганенко В.А., Пересічний М.І. Збірник рецептур страв та кулінарних виробів; для підприємств громадського харчування. - Київ, А.С.К, 2003.
3. Шиш Є.В. Десерти і напої. - Мінськ, ТОО «Харвест», 1995.
4. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів I-II рівнів. - Київ, Кондор, 2003.