

УДК 37.091.33 : 641.5(075)

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКАМИ
ТЕМИ "ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ І ГАРНІРІВ З ОВОЧІВ" В ПРОЦЕСІ
ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "КУЛІНАРІЯ"**

Божонок Анна, Ткачук Андрій

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна*

***Анотація.** В статті розглянуто нові підходи до формування в учнів старшої школи уявлень з розділу "Технології приготування страв" в галузі харчового господарства при профільному вивченні "Технологій" за спеціалізацією "Кулінарія". Визначено теоретичні та практичні основи подачі в умовах дистанційного освіти навчального матеріалу з питань про основні технології приготування страв і гарнірів з овочів. Показано значення овочевих страв у харчуванні людини, як одного з головних ресурсів вітамінів, мінеральних речовин та мікроелементів в продуктах харчування. Розглянуто особливості висвітлення правил раціональної кулінарної технології при виготовленні страв з овочів для збереження в них поживних і смакових властивостей.*

Ключові слова: технологічна освіта, профільне навчання, кулінарія, технології приготування страв і гарнірів з овочів.

**METHODOLOGICAL FEATURES OF STUDYING THEME
"TECHNOLOGIES FOR PREPARING DISHES AND SIDE DISHES FROM
VEGETABLES" BY HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE PROCESS OF
PROFILE TRAINING FOR SPECIALIZATION "COOKING"**

Bozhonok Anna, Tkachuk Andriy

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Kropyvnytsky, Ukraine

***Abstract.** The article discusses new approaches to the formation of high school students' ideas from the section "Dish preparation technologies" in the field of food industry during the profile study of "Technologies" in the specialization "Cooking". The theoretical and practical bases of providing educational material in the conditions of distance education on the basic technologies of preparing dishes and side dishes from vegetables have been determined. The value of vegetable dishes in human nutrition is shown, as one of the main resources of vitamins, minerals and trace elements in food products. The peculiarities of highlighting the rules of rational culinary technology in the preparation of dishes from vegetables in order to preserve their nutritional and*

taste properties are considered.

Key words: *technological education, profile training, cooking, technologies for preparing dishes and side dishes from vegetables.*

Постановка проблеми. Необхідність профільного вивчення старшокласниками теплової обробки продуктів, технологій приготування холодних страв і закусок, страв і гарнірів з овочів, соусів, страв і гарнірів із крупів, бобових і макаронних виробів, виробів з дріжджового та з бездріжджового тіста, страв із яєць, страв із сиру, перших гарячих страв, гарячих рибних страв, гарячих страв із рибної котлетної маси та нерибних продуктів моря, варених, тушкованих, смажених і запечених м'ясних страв, других страв з січеної і котлетної мас, других страв із м'яса птиці та субпродуктів, холодних і гарячих солодких страв, гарячих напоїв при опрацюванні тем розділу "Технології приготування страв" за спеціалізацією "Кулінарія" обумовлена важливістю формування у старшокласників ключових і предметної проєктно-технологічної компетентностей, подальшого свідомого вибору професії кухаря та інших споріднених професій. Знання відомостей про види теплової обробки продуктів, її значення, основні способи варіння і смаження, їх різновиди, комбіновані і допоміжні способи теплової обробки, процеси, що відбуваються під час теплової кулінарної обробки продуктів, вплив температури і тривалості теплової кулінарної обробки на харчову цінність і якість готової продукції, значення та харчову цінність холодних страв і закусок у харчуванні, санітарно-гігієнічні вимоги до обробки продуктів для холодних страв, значення овочевих страв у харчуванні, особливості варіння, смаження, тушкування, запікання овочів, правила і способи варіння, вимоги до якості страв і гарнірів з овочів, умови і терміни зберігання тощо, є необхідними всім майбутнім працівникам сфери харчового виробництва [9; 13].

Аналіз Навчальної програми закладів загальної середньої освіти "Технології 10-11 класи. Профільний рівень. Спеціалізація "Кулінарія" [8], метою якої є ознайомлення старшокласників з товарознавством харчових

продуктів, практичне оволодіння технологіями первинної обробки продуктів, виготовленням напівфабрикатів і приготуванням страв, відомостями з калькуляції, обліку та контролю якості харчової продукції, а також засвоєння ними базових знань з організації діяльності закладів громадського харчування, формування цілісного уявлення про професію кухаря, показує необхідність спеціалізації профільної технологічної освіти за процесуальною проєктно-технологічною діяльністю з прогнозованим результатом у вигляді зовнішніх освітніх продуктів (створених особистісно і соціально значущих матеріальних виробів, матеріалів особистого портфолію) та внутрішніх освітніх продуктів (індивідуального рівня сформованості предметної проєктно-технологічної компетентності, яка характеризує готовність і здатність до засвоєння, осмислення і творення виробничої харчової культури рідного народу, відповідальності за продуктивність і наслідки власної діяльності). Саме тому, профільне вивчення старшокласниками розділу програми "Технології приготування страв", що містить відомості про основні технології приготування холодних і гарячих страв з різних видів продуктів, дозволяє, оволодівши ними, сформуванню в учнів творче мислення, як носіїв сучасної культури кулінарної галузі, що здатні самостійно створювати оригінальні та повноцінні за складом харчові вироби. Проте, вивченню даних питань приділено не достатньо уваги.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури показав, що проблемами вивчення технологій приготування страв займався багато науковців: Бобильова М.Г. [1]; Гніцевич В.А., Никифоров Р.П., Слащева А.В. [2]; Доцяк В.С. [3]; Косовенко М.С., Смірнова Ж.М., Старовойт Л.Я. [4]; Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В. [5]; Кудря О.В. [6]; Новікова О.В., Льовшина Л.Д., Михайлов В.М. [7]; Стахмич Т.М., Пахолук О.М. [9]; Товажнянський Л.Л., Бухкало С.І., Капустенко П.О. [10]; Царенко І.Л. [11; 12]; Шумило Г.І. [13]. Проте, проблема удосконалення методичного забезпечення засвоєння матеріалу з основ технологій приготування страв і гарнірів з овочів учнями 10 класу при профільному вивченні "Технологій" розроблена не достатньо.

Метою статті є висвітлення нових компонентів навчально-методичного забезпечення дистанційного засвоєння матеріалу з теми "Приготування страв і гарнірів з овочів" учнями 10 класу при профільному вивченні "Технологій" за спеціалізацією "Кулінарія".

Методи дослідження: вивчення, порівняльний аналіз, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури з теми дослідження; системний і проблемно-пошуковий методи для обґрунтування шляхів удосконалення методики вивчення технологій приготування страв в галузі кулінарії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування та розвиток у старшокласників уявлень про значення овочевих страв у харчуванні людини при профільному вивченні предмету "Технології" відбувається, в першу чергу, під час комбінованого уроку на тему "Технології приготування страв і гарнірів з овочів". Вчитель повинен в достатній мірі володіти даними знаннями. В умовах дистанційного навчання, використання спеціально розроблених мультимедійних доповідей-презентацій з правильно підбраною інформацією та джерельним матеріалом для пояснення нового матеріалу по даній темі, дозволяє вчителю більш ефективно формувати діяльнісну, знаннєву та ціннісну компоненти предметної компетентності старшокласників [9].

При профільному вивченні теми "Приготування страв і гарнірів з овочів", учням 10 класу слід акцентувати увагу на тому, що овочі є фактично незамінним продуктом харчування (Рис. 1, 2). Овочі, завдяки високій харчовій цінності, доброму смаку, аромату і яскравому кольору, займають важливе місце в приготуванні страв, їх необхідно вживати протягом всього року. Користь овочів для організму людини величезна: їм відводиться вирішальна роль у підтримці здоров'я і життєдіяльності людини. Овочі використовуються для приготування перших, других страв, холодних закусок, соусів і гарнірів до страв, а також для прикрашання страв. Овочі можна споживати у різних варіантах як основну частину прийому їжі, та окремо, як гарніри до страв, що є складовою частиною багатьох других страв. Овочі підвищують харчову цінність страв, урізноманітнюють їх смак, мають властивість збуджувати

апетит, посилювати вогонь травлення за рахунок ароматичних та смакових речовин, а важливі кислоти сприяють кращому засвоєнню організмом білків, жирів, вуглеводів. Овочі добре і швидко засвоюються без великих енергетичних витрат. У овочах міститься надлишок води, вони здатні одночасно як вгамувати голод, так і спрагу [4; 9; 13].



Рис. 1. Класифікація овочів за товарознавчою характеристикою



Рис. 2. Поділ овочів за їх кольорами

При вивченні даної теми, учням потрібно роз'яснювати, що за вмістом поживних речовин різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони виступають одним з головних ресурсів вітамінів, мінеральних речовин та мікроелементів в продуктах харчування для людини, наприклад (рис. 3) [5]:

- 1) **вітамін А – бета-каротин** (підтримка імунітету, дозволяє лейкоцитам ефективніше боротись з інфекціями впливає на ріст, хороший зір, оберігає шкіру), – морква, кабачок, капуста, броколі, горошок, кульбаба, гарбуз, брюссельська капуста, помідори, солодкий стручковий перець, соя тощо;
- 2) **вітаміни В₁, В₂, В₃, В₆** (комплекс вітамінів, які перетворюють їжу в енергію, посилюють захисні функції організму, сприяють зміцненню імунітету, відповідальні за належне функціонування нервової та м'язової систем) – баклажан, горошок, буряк, соя, кукурудза, сочевиця, квасоля, картопля, помідори тощо;
- 3) **вітамін В₉** (сприяє утворенню, росту та репродукції червоних кров'яних тілець, полегшує засвоєння білку) – спаржа, сочевиця капуста, шпарагова квасоля, цибуля-порей, броколі, картопля, квасоля тощо;
- 4) **вітамін С** (чинить протидію інфекціям, бореться з втомою, сприяє поглинанню заліза) – буряк, редиска, броколі, перець, паприка, ріпа, брюссельська капуста, селера, помідори тощо;



Рис. 3. Овочі, як один з головних ресурсів постачання вітамінів, мінеральних речовин і мікроелементів в організм людини

- 5) **вітамін D** (сприяє засвоєнню кальцію організмом і, відповідно, зміцненню кісткової системи покращує імунітет) – печериці, кукурудза, білокачанна капуста тощо;
- 6) **вітамін E** (оберігає клітини від вільних радикалів і добре впливає на

- тканини) – спаржа, салат, буряк, кукурудза, шпинат, квасоля, соя тощо;
- 7) **вітамін Н** (сповільнює процеси сивіння волосся і облісіння, покращує згортання крові) – гриби, огірки, кукурудза, морква, помідори, шпинат тощо;
- 8) **вітамін К** (сприяє згортанню крові, протидіє остеопорозу) – броколі, цвітна капуста, морква, чечевиця, шпарагова квасоля, картопля тощо;
- 9) **вітамін Р** (допомагає в лікуванні кровотечі з ясен, має протиалергійну дію) – капуста, помідори, салат, буряк, шпинат, картопля і т.д.

Таким чином, овочі є незамінне джерело вітамінів та мінералів. Щоденно вживаючи свіжі овочі людина отримує необхідну кількість вітамінів А, С, Е, В₁, В₂, В₆, К, РР, а також, багато заліза, калію, магнію, кальцію, фосфору та інших мікроелементів. Завдяки цим речовинам відбуваються процеси кровотворення, зміцнюється імунітет, забезпечується нормальна діяльність всіх органів та систем. Овочі це запорука молодості та довголіття [5].

При вивченні даного матеріалу старшокласникам також слід наголосити, що при виготовленні страв з овочів для збереження в них поживних і смакових властивостей слід дотримуватися раціональної кулінарної технології. Картоплю та коренеплоди, перш ніж очистити, слід перебрати і обмити. При очищенні картоплі і коренеплодів потрібно зрізати тонкий верхній шар. Цього правила особливо важливо дотримуватися щодо картоплі, оскільки під її шкіркою міститься більше вітамінів, ніж в її м'якоті. З цією ж метою овочі слід різати ножем з нержавіючої сталі. Овочі можна зберігати нетривалий час у воді очищеними, оскільки вітамін С і мінеральні солі легко розчиняються в ній. Так, картоплю рекомендується зберігати очищеною у воді не більше 1 год. Проте, краще всього роботи нарізання овочів безпосередньо перед тепловою обробкою – це дозволяє вберегти їх від втрати вітамінів [4; 9; 13].

Сирі овочі, призначені для приготування салату, одразу ж після нарізки треба злегка збризнути оцтом, лимонним соком або розчином лимонної кислоти, щоб вберегти вітамін С від руйнівного впливу кисню. Зелень петрушки, селери і кропу рекомендується різати, а не рубати, оскільки при рубці зелень швидко виділяє сік, з яким уходить значна частина ароматичних і

смакових речовин. При неправильній тепловій обробці (варінні, смаженні, пасеруванні) – овочі значно втрачають вітаміни, солі, ароматичні та смакові якості. Тому страви, що приготовлені з порушенням раціональної технології, будуть малопоживним і несмачні. У зв'язку з цим при виготовленні страв треба дотримуватися наступних правил: не можна варити овочі у великій кількості води – вони повинні бути покриті водою не більше ніж на 1 см; овочі зварені на пару повністю зберігають свою поживну цінність; варити овочі треба в закритому посуді, оскільки при варінні у відкритому посуді вітаміну С втрачається в два рази більше; овочі найкраще варити в посуді з нержавіючої сталі, алюмінієвої або емальованої; живильні речовини при припусканні зберігаються краще, ніж при варінні їх у великій кількості води; овочі рекомендується припускати з невеликою кількістю рослинного масла, так як ефірні масла, що знаходяться в овочах, розчиняються в жирі, внаслідок чого овочі виходять більш смачними і ароматними; щоб шпинат, кропива, лобода, щавель, а також зелений горошок і стручкова квасоля зберегли зелений колір після варіння, їх слід класти в каструлю з киплячою водою, щільніше закривши її кришкою, і на сильному вогні якомога швидше довести до кипіння (довівши до готовності, їх слід зняти з вогню, відкрити кришку, а ще краще – відкинути овочі на сито або друшляк); для збереження червоного кольору буряка його треба варити в підкисленій воді або в неочищеному вигляді; не рекомендується варити овочі в дуже широких і неглибоких каструлях – варка в таких каструлях збільшує розпад вітамінів; при варінні картоплі та коренеплодів вода не повинна бурхливо кипіти; при варінні розваристої картоплі рекомендується злити воду через 10 хв. після закипання, і в подальшому варити її у невеликій кількості води на слабкому вогні; щоб відварна цвітна капуста зберегла білий колір і приємний хрускіт, її перед варінням рекомендується покласти в злегка підсолену холодну воду; при варінні розсипчастих сортів картоплі для вінегретів та салатів у воду рекомендується додавати огірковий або капустяний розсіл; щоб картопля, яка натерта для приготування оладок, менше темнішала, в неї треба влити трохи гарячого молока; очищену картоплю слід варити в

киплячій воді в закритому посуді, а солити її треба після того, як закипить вода; стару картоплю для поліпшення смаку занурюють при варінні в холодну воду; всі овочі, крім буряка і зеленого горошку, треба варити в підсоленій воді; відвари з овочів, куди переходить більше половини солей і водорозчинних вітамінів, необхідно використовувати для приготування супів і соусів; варена картопля при обсмажуванні поглинає жиру в середньому в 1,6 рази більше, ніж сира; відповідним жиром для смаження овочів є рослинна олія (смажити треба в неглибокому посуді – сковородах, невеликих деках або каструлях з гладким дном); при смаженні у фритюрі використовується більш глибока посуд (під час смаження продукти слід перевертати лопаткою, намагаючись не проколоти поверхню); при смаженні картоплі руйнується лише 20–25% вітаміну С (аскорбінової кислоти); для смаження овочів найкраще використовувати сковороди з нержавіючої сталі і чавуну – на алюмінієвих сковородах овочі легко пригорають; перед запіканням овочі варять, смажать або тушкують; якщо смажена картопля добре зарум'яниться з усіх боків, але ще недостатньо м'яка, її слід довести до готовності в духовій шафі; деякі страви готують із печеної картоплі (для цього середньої величини бульби картоплі обмивають, обсушують, кладуть на деко і ставлять в духову шафу); молоду картоплю не рекомендується смажити, так як вона погано підрум'янюється і робиться жорсткою – її рекомендується використовувати в їжу відварною; у фритюрі можна смажити нарізану картоплю або дуже дрібні бульби, тому що цілі великі бульби зверху підгорають, а всередині будуть сирими (перед смаженням картоплю слід ретельно промити, а потім обсушити, тому що вода охолоджує жир і викликає його сильне спінювання, перед смаженням у фритюрі солити картоплю не можна); обсмажуючи свіжі помідори, треба покласти їх на сковороду з розігрітим маслом розрізом вгору, обсмажити, а потім перевернути; тушкована капуста, приготовлена без оцту, виходить занадто м'якою (при виготовленні тушкованої капусти її попередньо обсмажують – страва буде більш соковитою і смачною); цвітна капуста виходить особливо смачною, якщо її припускати у молоці [4; 9; 13].

Висновки. Отже, процес формування та засвоєння в старшокласників знань про значення овочевих страв у харчуванні людини має бути нерозривно пов'язаним з профільним вивченням предмету "Технології" за спеціалізацією "Кулінарія" в закладах загальної середньої освіти, так як забезпечення знань із технологій приготування страв і гарнірів з овочів загалом є однією з найважливіших умов підвищення якості майбутніх працівників в галузі харчового господарства. **Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження** пов'язані з розробкою та удосконаленням методичного забезпечення засвоєння матеріалу з питань про основні технології приготування страв і гарнірів із крупів, бобових і макаронних виробів.

Список літератури

1. Бобильова М.Г. Технологія виробництва кулінарної продукції. Частина 3. Наочний посібник для студентів кооперативних технікумів та коледжів. Спеціальність: 5.05170101 Виробництво харчової продукції. К. : НМЦ "Укоопосвіта", 2015. 100 с.
2. Гніцевич В.А., Никифоров Р.П., Слащева А.В. Харчові технології. Технологія продуктів рослинного походження : навч. посібник. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2021. 267с.
3. Доцяк В.С. Технологія приготування їжі з основами товарознавства продовольчих товарів: Підручник для проф.-техн. навч. закл. Київ : Наш час, 2014. 400 с.
4. Косовенко М.С., Смірнова Ж.М., Старовойт Л.Я. Технологія приготування їжі : підручник для проф.-техн. навч. закл. Київ: Факт, 2003. 360 с.
5. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В. Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ "Говерла", 2019. 252 с.
6. Кудря О.В. Методика вивчення основ кулінарії на уроках трудового навчання : навч.-метод. посіб. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава: Астроя, 2020. 116 с.
7. Новікова О.В., Льовшина Л.Д., Михайлов В.М. Технологія приготування їжі: українська кухня. К. : Світ книг, 2019. 679 с.
8. Навчальна програма закладів загальної середньої освіти "Технології 10-11 класи. Профільний рівень. Спеціалізація "Кулінарія". МОНУ, 2017. 39 с.
9. Стахмич Т.М., Пахолюк О.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі: підручник для здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти. Київ : Грамота, 2020. 280 с.
10. Товажнянський Л.Л., Бухкало С.І., Капустенко П.О. Харчові технології у прикладах і задачах: Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 576 с.
11. Царенко І.Л., Богомаз-Назарова С.М. Особливості формування професійної компетентності студентів при вивченні курсу "Основи фізіології та гігієни харчування". *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки (ЦДПУ ім. В. Винниченка)*. Кропивницький, 2019. Вип. 183. С. 162–165.

12. Царенко І.Л. Інноваційні підходи у підготовці майбутніх вчителів технологій з дисципліни "Харчові технології". *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки (ЦДУ ім. В. Винниченка)*. Кропивницький, 2021. Вип. 198. С. 254–257.

13. Шуило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. посіб. К.: "Кондор", 2014. 506 с.