

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА

Кафедра технологічної та професійної освіти

«До захисту допускаю»
завідувач кафедри технологічної
та професійної освіти,
доктор педагогічних наук, професор
_____ Леонід ОРШАНСЬКИЙ
« ____ » _____ 2025 р.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТРАДИЦІЙНИМ І
СУЧАСНИМ ТЕХНОЛОГІЯМ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Спеціальність 014.10 Середня освіта (Технології)

Магістерська робота

на здобуття кваліфікації – *вчитель технологій, вчитель інформатики*

Авторка роботи: СЕНЬКІВ Ярина Ростиславівна _____
підпис

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
МЕЛЬНИК Галина Миколаївна _____
підпис

Дрогобич, 2025

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Завідувач кафедри

24.10.2024 р.

(підпис)

(дата)

ЗАВДАННЯ

на підготовку магістерської роботи

1. Тема «Методика навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні».

2. Керівники – кандидат пед. наук, доцент Мельник Г.М.

3. Студентка – Сеньків Ярина Ростиславівна.

4. Перелік питань, що підлягають висвітленню у кваліфікаційній роботі:

1. Розкрити сутність традиційних і сучасних технологій української кухні.

2. Дослідити феномен української гостинності.

3. З'ясувати особливості формування кулінарних компетенцій старшокласників у контексті сучасної освіти.

4. Розглянути існуючі навчальні програми та методичних посібників з кулінарії.

5. Розробити принципи, структуру та зміст методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні.

6. Розробка портфоліо проекту з кулінарії для старших класів.

5. Список рекомендованої літератури:

1. Артюх Л.Ф. Українська народна кулінарія. Історико-етнографічне дослідження. Київ: Наукова думка, 1977. 153 с.

2. Етикет та культура харчування: навч. вид / І.І.Вакулик, Я.В. Пузиренко, Т.М. Мисюра . Київ: Вид-во. ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2010. 68 с.

3. Євген Клопотенко про те, як їжа може змінювати країну. URL: https://gurt.org.ua/recipes_success/84799

4. Закон України «Про освіту» (2017 р., з подальшими змінами). URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>

5. Стахмич Т.М., Пахолок О.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. Київ: Грамота, 2020. 280 с.: іл.

6. «Сучасна гостинність»: Традиційна гостинність відходить у минуле?. URL: <https://ukr.media/culture/465696/>

7. Фудстайлінг: мистецтво готування їжі до фотосесії. URL: <https://mmr.ua/show/fudstajling-mistecztvo-gotuvannya-yizhi-do-fotosesiyi/>

3. Цвек Д. У будні і свята. Львів: В-во Старого Лева. 2017. 480 с.

№ з/п	Назва етапу	Термін виконання	Термін звіту перед керівником, кафедрою
1.	Вивчення й аналіз псих.-педагогічної, методичної та спец. літератури; визначення вихідних положень дослідження (об'єкт, предмет, методи); формулювання мети; постановка завдань.	до 03.12.2024 р.	17.12.2024 р.
2.	Підготовка 1-го розділу роботи.	до 15.04.2025 р.	25.04.2025 р.
3.	Підготовка 2-го розділу роботи.	до 16.09.2025 р.	24.09.2025 р.
4.	Формування висновків. Оформлення роботи.	до 28.10.2025 р.	31.10.2025 р.
5.	Перевірка роботи на плагіат	до 14.11.2025 р.	21.11.2025 р.
6.	Попередній захист роботи і рецензування.	до 24.11.2025 р.	28.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання – 24.10.2024 р.

8. Термін подачі роботи керівнику – 07.11.2025 р.

9. З вимогами до виконання роботи і завданням ознайомлена _____ Сеньків Я.Р.

10. Керівник _____ Мельник Г.М.

ЗАХИСТ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

1. Тема: «Методика навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні».

Оцінка за стобальною шкалою: _____

Оцінка за національною чотирибальною шкалою: _____

Коротка мотивація захисту:

_____	Голова ЕК	_____	_____
дата		підпис	прізвище та ініціали
Секретар ЕК	_____	_____	
	підпис	прізвище та ініціали	

АНОТАЦІЯ

Сеньків Я.Р. Методика навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні. – Рукопис.

Актуальність магістерського дослідження зумовлена необхідністю збереження, популяризації та осучаснення традиційних технологій української кухні як важливої складової національної культурної спадщини.

У роботі розкрито глибоку сутність традиційних (методи обробки, зберігання, приготування) та сучасних технологій (інноваційне обладнання, нові підходи до дієтичного та функціонального харчування) української кухні; досліджено культурний феномен української гостинності як соціокультурну традицію, що нерозривно пов'язана з національною кухнею, її ритуалами та етикетом. Також з'ясовано особливості формування кулінарних компетенцій старшокласників у контексті завдань сучасної середньої освіти. На основі аналізу навчально-методичних матеріалів, розроблено, структуру та зміст методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні, а портфоліо проєкту з кулінарії слугує інструментом демонстрації набутих практичних навичок і креативності у сфері кулінарії.

Ключові слова: українська кухня, традиційні технології, сучасні технології, кулінарні компетенції, старшокласники, методика навчання

SUMMARY

Senkiv Ya.R. Methodology of teaching high school students traditional and modern technologies of Ukrainian cuisine. – Manuscript.

The relevance of the master's research is due to the need to preserve, popularize and modernize traditional technologies of Ukrainian cuisine as an important component of the national cultural heritage.

The work reveals the deep essence of traditional (processing methods, storage, cooking) and modern technologies (innovative equipment, new approaches to dietary and functional nutrition) of Ukrainian cuisine; the cultural phenomenon of Ukrainian hospitality as a socio-cultural tradition, which is inextricably linked with national cuisine, its rituals and etiquette, is investigated. The features of the formation of culinary competencies of high school students in the context of the tasks of modern secondary education are also clarified. Based on the analysis of educational and methodological materials, the structure and content of the methodology for teaching high school students traditional and modern technologies of Ukrainian cuisine were developed, and the culinary project portfolio serves as a tool for demonstrating acquired practical skills and creativity in the field of cooking.

Keywords: Ukrainian cuisine, traditional technologies, modern technologies, culinary competencies, high school students, teaching methodology.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛІНАРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	9
1.1. Українська кухня як об'єкт дослідження: традиції та сучасність.....	9
1.2. Традиції української гостинності.....	15
1.3. Формування кулінарних компетенцій старшокласників у контексті сучасної освіти.....	19
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ КУЛІНАРІЇ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ МЕТОДИКИ.....	23
2.1. Огляд навчальних програм та методичних посібників з кулінарії.....	23
2.2. Принципи реалізації методики навчання традиційним і сучасним технологіям української кухні.....	25
2.3. Структурування змісту методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні.....	29
2.4. Розробка портфолію проекту з кулінарії для старших класів.....	36
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

Вступ

Актуальність теми дослідження. Українська кухня є невід’ємною частиною національної культури, що відображає історію, звичаї, менталітет та самобутність українського народу. Вона постійно розвивається, поєднуючи в собі вікові традиції, що передаються з покоління в покоління, та сучасні інновації, зумовлені глобалізаційними процесами, розвитком гастрономічної індустрії та зростанням інтересу до здорового способу життя. У сучасному світі, де відбувається уніфікація культур та кулінарних вподобань, а також посилюється конкуренція на ринку праці, збереження, популяризація та розвиток національної кухні набуває особливого значення як елемент національної ідентичності та потенційний напрямок професійного розвитку. Важливим аспектом цього процесу є формування кулінарних навичок у молодого покоління, адже саме старшокласники є майбутніми носіями, продовжувачами та новаторами кулінарних традицій, а також потенційними фахівцями у сфері готельно-ресторанного бізнесу.

Навчання кулінарії у школі не лише забезпечує формування життєво важливих побутових навичок, таких як приготування їжі та раціональне ведення домашнього господарства, а й сприяє розвитку творчих здібностей, естетичного смаку, економічної грамотності, розуміння принципів здорового харчування та культурної ідентичності. Однак, аналіз існуючих навчальних програм та методик показує, що вони часто не повною мірою враховують динаміку розвитку української кухні, її традиційні корені та сучасні тенденції, а також психолого-педагогічні особливості старшокласників, які потребують інтерактивних, практико-орієнтованих та проєктних форм навчання. Це зумовлює необхідність розробки ефективної методики, яка б інтегрувала ці аспекти та забезпечувала глибоке й усвідомлене опанування кулінарних знань та вмінь, сприяючи формуванню ключових компетентностей учнів.

Магістерське дослідження виконано в рамках проблематики формування ключових компетентностей учнів закладів загальної середньої освіти, визначеної Державним стандартом базової середньої освіти та концепцією «Нова українська школа». Тема роботи корелює з завданнями модернізації змісту уроків технологій, спрямованих на підготовку учнів до самостійного життя та професійного самовизначення.

Мета роботи: розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність традиційних і сучасних технологій української кухні.
2. Дослідити феномен української гостинності.
3. З'ясувати особливості формування кулінарних компетенцій старшокласників у контексті сучасної освіти.
4. Розглянути існуючі навчальні програми та методичних посібників з кулінарії.
5. Розробити принципи, структуру та зміст методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні.
6. Розробка портфолію проєкту з кулінарії для старших класів.

Об'єкт дослідження: процес навчання старшокласників кулінарним технологіям.

Предмет дослідження: методика навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація науково-педагогічної, психологічної, методичної та кулінарної літератури з проблеми дослідження; моделювання для розробки структури методики;

- **емпіричні:** спостереження за навчальним процесом; анкетування, тестування учнів; аналіз продуктів діяльності учнів (приготовані страви, проектні роботи); бесіди з учнями та вчителями;

Наукова новизна одержаних результатів: удосконалено зміст та структуру кулінарної освіти для старшокласників шляхом включення модулів з історії та культури української кухні, сучасних кулінарних технік та кулінарного дизайну, розроблено та обґрунтовано інтегровану методику навчання старшокласників, яка поєднує вивчення традиційних і сучасних технологій української кухні.

Практичне значення одержаних результатів: Розроблена методика може бути впроваджена в освітній процес закладів загальної середньої освіти, професійних ліцеїв, центрів позашкільної освіти. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм, методичних посібників, проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів технологій.

Апробація результатів: виступ на Міжнародної науково-практичної конференції «Суспільні трансформації: людина, держава, соціум» з доповіддю «Застосування інформаційних технологій у процесі вивчення старшокласниками українських традицій» (матеріали доповідей Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2025. С. 44-46).

Магістерська роботи містить характерні структурні елементи: вступ, два розділи, висновки, перелік опрацьованих джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛІНАРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Українська кухня як об'єкт дослідження: традиції та сучасність

Українська кухня є унікальним культурним феноменом, що формувався протягом століть під впливом географічного положення, кліматичних умов, історичних подій, релігійних вірувань та взаємодії з сусідніми народами [1]. Вона відрізняється багатством інгредієнтів, різноманітністю страв та оригінальними технологіями приготування, що зумовлено природними умовами та сільськогосподарським укладом життя.

Традиційна українська кухня означається гармонійним поєднанням поживності, смакової насиченості та естетики. Для неї характерне широке використання овочів, злаків і м'яса – продуктів, які були доступні в аграрному суспільстві. Характерним для української кухні є широке використання зернових культур (пшениця, жито, гречка, просо), що є основою для хліба, каш та борошняних виробів [9].

Значне місце посідають овочі (картопля, капуста, буряк, морква, огірки, помідори, цибуля, часник), що є базою для борщів, салатів та гарнірів. М'ясо (свинина, яловичина, птиця), риба, молочні продукти, яйця, гриби, ягоди та фрукти доповнюють раціон, забезпечуючи його поживність та різноманіття [2]. А такі основні інгредієнти як буряк, капуста, пшениця, гречка, свинина, молочні продукти, часник та цибуля – формують так звану «харчову модель українця» [24].

Домінуючими технологіями приготування їжі є варіння, тушкування, запікання, квашення, соління, сушка. Приготування страв у печі було центральним елементом традиційного побуту, що надавало стравам особливого смаку та аромату, а також дозволяло зберігати корисні властивості продуктів.

Виходячи з цього, основу харчування українців становлять зернові, овочеві та м'ясні страви. Найвідомішими є борщ, вареники, голубці, деруни, кутя, пампушки, сало та узвар [24].

Борщ (червоний, зелений, холодний, з грибами, з м'ясом) є символом української кухні, та понад 70 регіональних варіацій – від полтавського до галицького [38].

Він є не лише гастрономічним символом, а й елементом соціальної комунікації: приготування борщу часто супроводжувалося колективною працею жінок, спільними застіллями та обрядовими піснями [11].

Також важливе місце посідають вареники з різними начинками (картопля, капуста, сир, вишні, м'ясо), галушки, пампушки, сало, домашні ковбаси, холодець, крученики, деруни, голубці, кутя, узвар, квас, пироги, млинці. Це лише частина багатого кулінарного спадку, кожна страва якого має свою історію та регіональні особливості.

Українська кухня – це не просто набір рецептів, а частина обрядовості (наприклад, 12 страв на Святвечір), святкових традицій, сімейних цінностей. Вона відображає гостинність, щедрість та працьовитість українського народу, є елементом його ідентичності та самовизначення.

Кожна з цих страв має символічне навантаження: кутя – поминальна, борщ – родинна, вареники – святкова страва, що уособлює достаток і злагоду. Саме через кулінарні традиції українці передавали моральні та етичні цінності наступним поколінням.

На думку дослідниці Н. Тихолоз, кулінарія для українців завжди була «мовою дому» – засобом передачі культурного коду, який формувався століттями та зберігся навіть у часи національних випробувань [29].

Українська кухня – це не лише система харчування, а й відображення історичного розвитку, світогляду й естетики народу. Її витoki сягають глибокої давнини, коли харчові традиції формувалися під впливом природних умов і господарської діяльності. В етнографічних джерелах

зазначено, що вже у XVII–XVIII ст. українська кухня набула чітко виражених рис, які відрізняли її від сусідніх культур.

Українські кулінарні традиції мають глибокий символічний зміст. Наприклад, кутя символізує пам'ять про предків, паска – відродження, а борщ – родинне єднання. Таким чином, кухня виступає не лише сферою побуту, а й виразником духовності народу.

Українська кухня розвивалася під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Географічна різноманітність – від поліських боліт до чорноморських степів – зумовила широкий спектр продуктів і способів приготування. На Поліссі популярними були страви з картоплі, грибів і риби, у Центральній Україні – борщі та каші, у Галичині традиційно переважали страви з м'яса й молочних продуктів, у Карпатах – страви з кукурудзи й бринзи, а на Півдні – овочеві та рибні делікатеси.

Регіональна строкатість української кухні відображає географічне та етнокультурне розмаїття країни. Ця багатобарвність є результатом як природних умов, так і історичних впливів – зокрема польської, литовської, турецької та єврейської кухонь.

Так, польська шляхта запровадила традиції вживання соусів і випічки, турецькі впливи позначилися на використанні баклажанів, перцю й томатів, а єврейська громада принесла рецепти форшмаку та гефілте-фіш. Попри це, українці завжди адаптували запозичення, надаючи їм власного смакового та символічного забарвлення.

У XIX ст. розвиток ярмарків та міського життя сприяв поширенню українських страв у кулінарних книгах. Уже в дореволюційний період страви, такі як борщ, вареники, пироги, потрапили до меню європейських ресторанів.

Упродовж XIX–XX століть українська кухня зазнала певної уніфікації через урбанізацію та радянську стандартизацію харчування, однак локальні традиції збереглися, особливо у сільській місцевості. Але саме ця стандартизація сприяла збереженню рецептів у кулінарній літературі.

У ХХІ столітті спостерігається ренесанс української кухні. Сучасні шеф-кухарі, спираючись на автентичні рецепти, переосмислюють їх у контексті світових гастрономічних трендів. Так виникає нова українська кухня (New Ukrainian Cuisine), яка поєднує традиційні інгредієнти та сучасні техніки приготування.

У ХХІ столітті українська кухня переживає відродження та модернізацію. Відомі шеф-кухарі – Євген Клопотенко, Ігор Мезенцев, Юрій Ковриженко, Віталій Гуралевич, Володимир Ярославський та інші – створюють нову концепцію української гастрономії. Вони поєднують традиційні продукти з сучасними техніками, як-от су-від, ферментація, молекулярна кухня.

Сучасна українська кухня активно інтегрує світові кулінарні тенденції, не втрачаючи при цьому своєї ідентичності [4]. Це проявляється у:

1) *модернізації традиційних рецептів*, завдяки чому класичні страви отримують нове прочитання через зміну пропорцій, використання нових інгредієнтів, вдосконалення технологій. Наприклад, борщ може подаватися з пінкою з буряка, а вареники – з незвичайними соусами або у вигляді деконструйованої страви [17];

2) *застосуванні сучасних кулінарних технік*, наприклад таких методів, як су-від (варіння у вакуумі при низьких температурах), низькотемпературне приготування, використання сифонів для піни, сферифікація (елементи молекулярної гастрономії) для створення нових текстур та смакових відчуттів;

3) *активному застосуванні нового обладнання* (мультиварки, блендерів, кухонних комбайнів, пароконвектоматів, індукційних плит), що прискорює та спрощує процес приготування, роблячи його більш ефективним та гігієнічним;

4) *акценті на локальних продуктах* (сезонних овочах та фруктах, фермерських м'ясо-молочних та рибних продуктах), що підкреслює автентичність та екологічність кухні, підтримує місцевих виробників;

5) *здоровій та раціональній кухні*, яка характеризується збалансованістю раціону, зменшенням використання жирів, цукру, акцентом на свіжих та натуральних інгредієнтах, що відповідає сучасним трендам здорового способу життя;

б) *кулінарному дизайні та подачі*, адже естетика страви стає не менш важливою, ніж її смак. Розвивається фуд-стайлінг та фотографія їжі, перетворюючи приготування на мистецтво [14; 32; 37].

Так формується рух «нова українська кухня», або New Ukrainian Cuisine, який прагне показати світові, що українська гастрономія – це не лише борщ і вареники, а глибока, різноманітна та інноваційна культура. Відкриття українських ресторанів у Парижі, Варшаві, Берліні та Нью-Йорку свідчить про міжнародне визнання нашої кулінарної спадщини.

Особливої уваги заслуговує подія 2022 року – внесення українського борщу до списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. Це не лише акт культурного визнання, а й символ боротьби за автентичність української культури в умовах війни [33].

Також популярності набуває гастрономічний туризм – подорожі до регіонів України з метою ознайомлення з місцевими кулінарними традиціями. Такі маршрути, як «Дорога борщу», «Смак Полісся» чи «Гуцульська кухня Карпат», активно розвивають внутрішній туризм і підтримують локальних виробників.

Сьогодні інтерес до української кухні зростає не лише в межах країни, а й за кордоном. Вона стає предметом міждисциплінарних досліджень – від етнології до культурної дипломатії, адже харчові практики є невід’ємною частиною ідентичності народу.

У сучасній гуманітаристиці українська кухня розглядається як дзеркало історичної пам’яті та соціальної структури суспільства. Вона є не лише сферою побуту, а й простором комунікації, ідентичності та символічних практик. Науковці виокремлюють три головні напрямки її вивчення:

- 1) етнографічний – дослідження традиційних рецептів, побутових звичаїв, сезонності харчування;
- 2) культурологічний – аналіз кухні як частини нематеріальної спадщини та інструменту національного брендингу;
- 3) соціологічний і комунікативний – вивчення сучасних кулінарних практик, гастрономічних медіа та впливу глобалізації на харчові звички.

Сучасні дослідження української кухні розглядають її як соціокультурний феномен, що відображає історію нації, етнічну ментальність та процеси ідентичності. Кулінарні практики стають важливими для культурної дипломатії, розвитку гастротуризму та промоції України на міжнародній арені.

Відтак українська кухня постає складна й багатогранна система, у якій переплітаються минуле й сучасність, традицію й інновацію. Вона не лише задовольняє фізичні потреби, а й виконує культурну, комунікативну та ідентифікаційну функції. Її вивчення сприяє не лише збереженню національної спадщини, а й формуванню позитивного міжнародного іміджу України.

Як об'єкт дослідження, українська кухня потребує подальшого комплексного вивчення, адже саме через неї можна найкраще зрозуміти духовний світ і цінності українського народу.

Українська кухня – це живий організм, у якому поєднуються історичні традиції, локальні особливості та сучасні креативні пошуки. Вона виконує не лише гастрономічну, а й культурну, комунікативну та символічну функції. Як об'єкт наукового дослідження, вона дає змогу глибше зрозуміти процеси формування національної ідентичності та міжкультурних взаємин. А збереження й популяризація українських кулінарних традицій у XXI столітті – це не лише питання смаку, а й акт культурної самосвідомості.

1.2. Традиції української гостинності

Українську кухню неможливо уявити без традиційної гостинності. Адже це не просто традиція, це філософія життя, глибоко вкорінена в культурі та душі народу.

Що таке українська гостинність? Вона є однією з найяскравіших рис українців, яка вражає своєю щирістю, щедрістю та безмежним бажанням зробити гостя щасливим [15]. Це багатогранне явище, що проявляється у кількох ключових аспектах:

Насамперед це *щирість і відкритість*. Українці зустрічають гостей з відкритим серцем і душею. Неважливо, чи це давній друг, чи незнайомець, який випадково завітав до оселі – кожен буде прийнятий як найдорожча людина. Це не формальність, а справжнє бажання поділитися теплом і радістю. Наприклад, у багатьох регіонах України досі існує звичай запрошувати до столу подорожніх, що стукають у двері, або ділитися їжею з тими, хто потребує допомоги [8].

Наступний важливий аспект це – *щедрість столу*. Український стіл – це символ достатку та гостинності. На ньому завжди буде все найкраще, що є в домі. Господарі намагаються приготувати якомога більше різноманітних страв, щоб гість міг скуштувати все і відчувати себе бажаним. Від наваристого борщу та пишних вареників до домашніх ковбас і запашної випічки – стіл буде ломитися від частувань [23]. При цьому, господарі часто наполягають, щоб гість їв «досхочу», а відмова може бути сприйнята як образа, адже це означає, що гість не оцінив старань господарів.

Ще один вагомий аспект гостинності – це *увага до деталей*. Гостинність проявляється не лише у кількості їжі, а й у дрібницях. Це і чиста вишита скатертина, і свіжі квіти на столі, і продумане розташування страв, і турбота про комфорт гостя. Господарі завжди поцікавляться, чи зручно, чи смачно, чи не потрібно чогось, пропонуючи додаткові порції або улюблені напої. Ця увага до потреб гостя створює атмосферу турботи та поваги [34].

Наступний чинник – це *спілкування та душевність*. Українська гостинність – це не лише про їжу, а й про спілкування. Це довгі розмови за столом, обмін новинами, жарти, пісні, а іноді й спільне виконання народних пісень. Гості часто стають частиною родини на час свого перебування, відчуючи себе розслаблено та невимушено. Таке спілкування сприяє зміцненню зав'язків та створенню незабутніх спогадів.

Ще один визначний чинник гостинності – це *традиції та обряди*. Багато елементів гостинності мають глибоке коріння в українських традиціях, особливо під час важливих життєвих подій та свят.

Так, на Святий Вечір напередодні Різдва стіл традиційно накривався дванадцятьма пісними стравами, головною з яких була кутя. Гостей, що приходили колядувати, щедро обдаровували солодощами та випічкою. На саме Різдво закінчувався піст, і стіл ломився від м'ясних страв. Родичі та куми обов'язково відвідували одне одного, обмінюючись привітаннями «Христос народився!» і «Славімо його!».

А на Великдень, після Служби Божої (під час якої освячували паски, крашанки та інші страви) родина збиралася за святковим столом. Трапеза починалася зі свяченого яйця, яке господар ділив між усіма присутніми. Цього дня було прийнято провідувати родичів та знайомих, влаштовувати народні гуляння та розваги, ділитися радістю свята.

Заручини були важливим передвесільним обрядом, що надавав шлюбу законної сили. До молодої приходили батьки молодого та його родичі. Після гостини, під час якої обговорювали майбутнє весілля, старший староста накривав рушником хліб, клав на нього руку дівчини, потім руку хлопця і перев'язував їх рушником, що символізувало згоду та єднання родин [31]. Гості співали пісні та веселилися.

Українське весілля – це апогей гостинності та щедрості. Гостей зустрічали хлібом-сіллю, бажаючи молодим достатку. Весільний стіл був надзвичайно багатим, з різноманіттям страв та напоїв. Важливим елементом був коровай, який роздавали гостям, символізуючи подяку за участь у святі.

Під час весілля проводилося багато обрядів, що супроводжувалися піснями, танцями та частуванням, підкреслюючи єднання двох родин та громади [13].

Після таїнства хрещення дитини, батьки влаштовували святковий обід, на який запрошували кумів, родичів та близьких. Обов'язковою обрядовою стравою була «бабина каша» (пшоняна солодка каша), за яку гості «торгувалися», кладучи гроші на стіл, що символізувало побажання достатку та щасливої долі новонародженому [21; 34]. Куми приносили подарунки, а батьки дитини обдаровували їх.

Похоронна гостина, або тризна, – це давній звичай, що відображає повагу до померлого та подяку гостям за участь у прощанні. Обов'язковою стравою на тризні є коливо (або кутя без маку, оскільки мак символізує життя). Це не святкування, а поминальна трапеза, що об'єднує родину та близьких у скорботі та пам'яті [13].

З давніх-давен гостинність була не просто звичаєм, а наріжним каменем людської культури та соціальної взаємодії, символом щедрості та зв'язку між людьми. Однак у сучасному світі, де домінує шалений ритм життя, постійний інформаційний потік, а особистий простір та час перетворилися на найцінніші ресурси, наше ставлення до прийому гостей зазнало суттєвих змін. Це не означає, що традиційна гостинність зникає; вона еволюціонує, адаптуючись до нових реалій. Ключовим питанням стає пошук гармонійного балансу між радістю щирого спілкування та необхідністю збереження особистого комфорту, енергетичного ресурсу та фінансової стабільності.

Сьогодні наше життя насичене численними обов'язками, дедлайнами та безперервним цифровим зв'язком. У цьому надмірно соціалізованому середовищі, де багато людей працюють понаднормово, займаються додатковими проєктами чи навчанням, дім набуває статусу фортеці – унікального місця для відновлення сил, емоційного перезавантаження та усамітнення від зовнішнього світу.

У таких умовах, запрошення гостя до свого приватного простору стає свідомим, зваженим рішенням, що вимагає значних внутрішніх витрат, а не просто автоматичним проявом ввічливості. Як влучно зауважує 32-річна Олена: «Коли я запрошую когось до себе, я ділюся не лише їжею чи напоями, а й частиною свого особистого простору, часу та енергії» [28]. Це вимагає від господарів готовності відкритися та поділитися своїм найціннішим ресурсом.

Сучасність пропонує безліч нових, полегшених форматів для підтримки близьких стосунків, які мінімізують навантаження на одного господаря:

- *"Potluck" Вечірки (Спільний Стіл):* кожен гість приносить свою страву. Це значно зменшує фінансовий та часовий тягар для господаря, перетворюючи приготування на спільну творчу подію.
- *Зустрічі на нейтральній території:* кафе, ресторани, коворкінги, де кожен оплачує своє замовлення (формат «Dutch treat»).
- *Спільні активності:* прогулянки на природі, відвідування культурних чи спортивних подій.
- *Віртуальне спілкування:* використання відеозв'язку для долучення до урочистості й спілкування на відстані.

Ці формати дають змогу зберігати близькість і тепло стосунків без надмірного тиску на особисті ресурси.

Сучасна гостинність – це не відмова від глибоких українських традицій, а їх усвідомлена адаптація. Вона вимагає відкритості та чесного спілкування з близькими про свої можливості та обмеження.

Справжня гостинність сьогодні полягає не в ідеальній чистоті чи надмірній кількості страв, а в теплоті атмосфери, щирості спілкування, взаємній повазі та розумінні цінності часу та ресурсів одне одного.

Знаходячи цей баланс, ми трансформуємо прийом гостей з потенційного джерела стресу та фінансового тягара на привілей – можливість поділитися частинкою свого життя з тими, хто нам справді дорогий, зміцнюючи зв'язки та створюючи нові, цінні спогади.

А тому, навіть у сучасному, швидкому світі, українці зберігають свою гостинність. Вона проявляється не лише вдома, а й у закладах громадського харчування, готелях, туристичних об'єктах. Українські ресторани відомі своєю теплою атмосферою та привітним персоналом, що створює відчуття «як удома». Наприклад, багато сучасних українських закладів пропонують «комплімент від шефа» або «привітний напій», що є сучасним проявом традиційної щедрості.

Особливо яскраво українська гостинність проявилася під час повномасштабного вторгнення, коли мільйони українців відкрили свої домівки для внутрішньо переміщених осіб, надаючи їм притулок, їжу та психологічну підтримку.

Волонтерські рухи, що забезпечують допомогу військовим та постраждалим, також є проявом безмежної гостинності та турботи про ближнього. Це свідчить про те, що гостинність для українців – це не просто етикет, а глибока моральна цінність, що активізується у найскладніші часи.

Українська гостинність – це не просто набір правил етикету, це стан душі, що робить Україну привабливою для туристів та друзів з усього світу. Вона є невід'ємною частиною національної ідентичності та важливим елементом культурної дипломатії, що сприяє розумінню та повазі між народами. Ця риса допомагає формувати позитивний імідж країни на міжнародній арені, демонструючи її відкритість, доброзичливість та гуманізм. Завдяки гостинності, іноземці, відвідуючи Україну, отримують незабутні враження та часто стають її справжніми амбасадорами.

1.3. Формування кулінарних компетенцій старшокласників у контексті сучасної освіти

Старший шкільний вік (15-17 років) є важливим етапом у розвитку особистості, що характеризується низкою психолого-педагогічних

особливостей, які необхідно враховувати при організації навчального процесу, зокрема з кулінарії.

Учні цього віку активно шукають своє місце у світі, формують власні цінності, інтереси та життєві плани. Кулінарні заняття можуть стати платформою для розвитку самостійності, відповідальності, формування життєвих компетенцій та навіть професійного самовизначення, якщо учень виявить схильність до кулінарної справи.

У контексті сучасної освітньої парадигми, орієнтованої на компетентнісний підхід, формування кулінарних компетенцій у старшокласників набуває особливого значення [6].

Кулінарні компетенції – це не лише сукупність знань, умінь та навичок з приготування їжі, а й здатність застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, критично мислити, творчо підходити до вирішення завдань, співпрацювати та нести відповідальність за результат.

Вони можуть виступати як складова ключових компетентностей, які формуються в процесі навчання у закладах загальної середньої освіти. Розглянемо їх детальніше.

Так, *компетентність у природничих науках і технологіях* включає розуміння учнями хімічних та фізичних процесів, що відбуваються під час приготування їжі (наприклад, ферментація тіста, денатурація білків при нагріванні, карамелізація цукрів), знання властивостей продуктів, їхнього складу та впливу на організм [12].

Старшокласники здатні до аналізу, синтезу, узагальнення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків [30]. Це дозволяє їм не просто механічно виконувати рецепти, а розуміти хімічні та фізичні процеси, що відбуваються під час приготування їжі (наприклад, вплив температури на білки, реакції Майяра), критично оцінювати інформацію з різних джерел та експериментувати з рецептурами.

Інформаційно-цифрова компетентність передбачає ефективний пошук та аналіз інформації старшокласниками про рецепти, кулінарні

технології, дієтичні рекомендації в інтернеті, використання кулінарних додатків, онлайн-ресурсів для планування меню та покупок [12].

А підприємницька компетентність розвивається через розробку ними власного кулінарного проєкту (наприклад, створення міні-кафе на шкільному ярмарку), планування бюджету, розрахунок собівартості, маркетинг (презентація страви), оцінка ризиків, пошук нестандартних рішень та вміння працювати в команді для досягнення спільної мети [19].

Соціальна та громадянська компетентність формується через роботу в команді, розподіл обов'язків, дотримання правил гігієни та безпеки на кухні, розуміння культурного значення їжі в суспільстві, повагу до традицій різних народів [18].

Культурна компетентність включає знання історії та традицій української кухні, розуміння її регіональних особливостей, обрядовості, пов'язаної з їжею, повагу до кулінарної спадщини як частини національної ідентичності.

Екологічна компетентність проявляється у раціональному використанні продуктів, мінімізації харчових відходів, розумінні впливу виробництва та споживання їжі на навколишнє середовище, виборі екологічно чистих продуктів.

Здоров'язберезувальна компетентність охоплює знання принципів раціонального та збалансованого харчування вміння готувати корисні страви, дотримання санітарно-гігієнічних норм під час приготування та зберігання їжі, розуміння впливу харчування на здоров'я та благополуччя [12].

Формування кулінарних компетенцій відбувається через інтеграцію теоретичних знань з інтенсивною практичною діяльністю. Це передбачає не тільки вивчення рецептів, а й розуміння принципів, що лежать в основі кулінарних процесів, розвиток смаку, естетичного сприйняття та здатності до експериментів.

Учні прагнуть до незалежності та застосування знань на практиці, бачити конкретний результат своєї праці [22]. Кулінарія, будучи практичною

дисципліною, повністю відповідає цій потребі, дозволяючи їм не лише готувати страви, а й організовувати процес, планувати, розподіляти час.

Старшокласники орієнтовані на успіх, визнання, прагнуть до самореалізації [20]. Можливість створювати смачні та естетично привабливі страви, отримувати позитивні відгуки від однолітків та вчителя, брати участь у кулінарних конкурсах може значно підвищити їхню мотивацію та самооцінку.

Групова робота під час приготування їжі сприяє розвитку співпраці, розподілу обов'язків, ефективному спілкуванню, вирішенню конфліктів, що є важливими соціальними навичками для подальшого життя.

У цьому віці виявляються стійкі інтереси та здібності. Методика повинна передбачати можливість вибору завдань, проєктів, що відповідають індивідуальним уподобанням учнів, дозволяючи їм поглиблюватися у ті аспекти кулінарії, які їх найбільше приваблюють [30].

Хоча старшокласники стають більш раціональними, емоційний аспект залишається важливим. Створення позитивної, підтримуючої атмосфери на заняттях, заохочення до творчості та експериментів, визнання їхніх зусиль є ключовим для формування стійкого інтересу та позитивного ставлення до навчання.

Врахування цих особливостей учнів дозволяє побудувати навчальний процес таким чином, щоб він був не лише ефективним, а й цікавим, мотивуючим та розвиваючим для старшокласників.

Такий підхід дозволяє виховувати не просто виконавців, а творчих особистостей, здатних до самостійного вирішення кулінарних завдань та адаптації до змінних умов.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ КУЛІНАРІЇ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ МЕТОДИКИ

2.1. Огляд навчальних програм та методичних посібників з кулінарії

Аналіз існуючих навчальних програм з трудового навчання та технологій для закладів загальної середньої освіти [18; 19], а також методичних посібників з кулінарії, виявив низку особливостей та недоліків, які необхідно врахувати при розробці нової методики.

Програми, як правило, забезпечують формування базових знань про продукти харчування, їхню класифікацію, правила санітарії та гігієни на кухні, а також базових кулінарних навичок, таких як нарізка овочів, варіння круп, смаження простих страв тощо. Це створює надійний фундамент для подальшого навчання.

Значна частина матеріалу спрямована на формування навичок, необхідних у повсякденному житті для самообслуговування, ведення домашнього господарства та економії сімейного бюджету (планування меню, закупівля продуктів), що є безумовним плюсом для життєвої компетентності учнів [18].

Приділяється належна увага правилам безпечної праці на кухні, поводженню з кухонним обладнанням, електроприладами та гострими предметами, а також перша допомога при незначних травмах, що є критично важливим аспектом.

Забезпечується розуміння етапів приготування страви: від планування та підготовки інгредієнтів до готового продукту, що формує структурне мислення.

Однак багато програм та посібників були розроблені давно і не враховують сучасні тенденції розвитку гастрономії (вегетаріанство, безглютеновість, ферментація), інноваційне кухонне обладнання (су-від,

індукційні плити, мультиварки) та нові технології приготування їжі, що робить знання менш актуальними [5; 10; 25; 35; 36; 41].

Хоча українські страви згадуються, часто бракує глибокого занурення в історію, регіональні особливості (наприклад, кухня Полісся, Гуцульщини, Слобожанщини, Півдня тощо), культурне значення страв, обрядовість, пов'язану з їжею, що обмежує формування національно-культурної компетентності та патріотизму.

Програми рідко поєднують вивчення класичних українських рецептів з їхньою модернізацією (наприклад, подача, текстури) або застосуванням сучасних кулінарних технік (fusion-кухня). Учні не бачать еволюцію кулінарії та її потенціал. Перелік страв, що вивчаються, часто є досить вузьким і обмежується «шкільним мінімумом» [18; 19].

Це не дозволяє повною мірою ознайомитися з багатством української спадщини та світовими гастрономічними досягненнями та техніками (наприклад, основи європейської чи азійської кухні).

Мало уваги приділяється естетиці подачі страв (фуд-стайлінг), кулінарному дизайну, гармонії кольорів та текстур, творчому підходу до приготування, що є ключовим елементом сучасної кулінарії та розвитку естетичного смаку.

Недостатньо розвинена проєктна діяльність, яка б дозволяла учням самостійно розробляти та реалізовувати кулінарні ідеї (розробка власного кулінарного стартапу, створення тематичного меню) та фінансово-економічні аспекти (калькуляція собівартості, маркетингова складова), обмежує розвиток підприємницької та соціальної компетентностей.

Деякі посібники можуть бути занадто теоретичними, з недостатньою кількістю практичних завдань, якісних фото- та відео-ілюстрацій, та інтерактивних елементів. Це знижує мотивацію учнів, особливо старшокласників, які орієнтовані на швидкий результат та практичну значущість.

Ці недоліки підкреслюють необхідність розробки нової, більш сучасної та комплексної методики, яка б відповідала викликам часу, інтересам старшокласників та вимогам компетентнісного підходу в освіті, зокрема формуванню фінансової та культурної компетентностей.

2.2. Принципи реалізації методики навчання традиційним і сучасним технологіям української кухні

На основі аналізу науково-теоретичних засад і педагогічних підходів, з урахуванням вікових та психолого-педагогічних особливостей старшокласників, сформульовано систему принципів, які визначають логіку, зміст і практичну реалізацію методики навчання кулінарії.

1. *Принцип інтеграції традицій та сучасності.* Він передбачає гармонійне поєднання вивчення автентичних рецептів української кухні (борщ, вареники, узвар, кутя, галушки, деруни тощо) з освоєнням сучасних кулінарних технік, обладнання та тенденцій, як вакуумне приготування, використання мультиварок, пароварок, мікропроцесорних плит та новітніх методів презентації страв. Це дозволяє учням розуміти еволюцію кулінарії, бачити взаємозв'язок поколінь та бути готовими до інновацій у гастрономічній сфері.

Так, наприклад під час вивчення теми «Страви з борошна» учні готують як традиційні вареники, так із використанням альтернативних технологій (наприклад, запікання у формі або приготування на пару).

Інтеграція традицій і сучасності забезпечує не лише засвоєння національної спадщини, а й адаптацію її до вимог сучасного життя. Такий підхід формує гнучкість мислення, креативність і повагу до культурних коренів.

2. *Принцип практико-орієнтованого навчання.* Основний акцент робиться на практичній діяльності: приготуванні страв, участі у майстер-класах, шкільних кулінарних студіях, тематичних «кулінарних тижнях» чи

ярмарках. На практичних заняттях учні безпосередньо застосовують отримані знання та відпрацьовують кулінарні навички. Це включає самостійне приготування страв, роботу з різним кухонним приладдям.

Учні не лише повторюють рецепти, а й самостійно планують меню, складають список продуктів, визначають технологічну послідовність. Приміром, проведення серії майстер-класів «Українська страва в сучасному стилі», дає змогу учням створити власну інтерпретацію традиційних страв і презентувати її перед однокласниками або на шкільному фестивалі «Смак української кухні».

Безпосередня практика сприяє розвитку трудових умінь, моторної координації, формуванню культури праці та відповідальності за результат та підвищує мотивацію через безпосередній, відчутний результат своєї праці.

3. *Принцип креативності та експерименту.* Учні заохочуються до творчого осмислення кулінарних процесів: зміни традиційних інгредієнтів, пошуку нових поєднань смаків, експериментів з текстурами і кольорами, подачею страв. Усе це сприяє розвитку власного кулінарного стилю та унікальних рецептів.

Під час теми «Десерти української кухні» учні мають змогу розробляти авторську версію традиційного сирника [40], додаючи сучасні інгредієнти (ягідне пюре, желе, мус), створюючи унікальні презентаційні елементи. Вони також дають назву своєму десерту.

Творчість у кулінарії формує інноваційне мислення та розвиває естетичний смак, стимулює до пошуку нестандартних рішень, що є важливим для будь-якої професії, та самовираження.

4. *Принцип індивідуалізації та диференціації.* Навчання враховує індивідуальні можливості, інтереси та попередній досвід учнів. Пропонується виконання проєктів різного рівня складності: від приготування простої страви до розробки міні-меню або авторського кулінарного блогу. Учні мають можливість вибору завдань, а також надання індивідуальних консультацій.

Так, учням можна пропонувати такі варіанти завдань:

- приготувати «борщ за бабусиним рецептом»;
- скласти сучасну фітоверсію борщу з акцентом на здорове харчування;
- розробити інфографіку «Як зварити борщ енергозберігаючим способом».

Індивідуалізація дозволяє кожному учневі досягти успіху у своїй сфері – хтось проявляє здібності в оформленні страв, інший – у плануванні чи організації процесу. Усе це забезпечує максимальну ефективність навчання для кожного учня, підтримує внутрішню мотивацію, дозволяє розвивати сильні сторони та долати слабкі.

5. Принцип безпеки та гігієни. У центрі уваги – культура безпечного харчування – суворе дотримання правил безпеки праці під час використання кухонного обладнання та інструментів, а також санітарно-гігієнічних норм при роботі з продуктами та приготуванні їжі [2]. Це включає правильне зберігання продуктів, термічну обробку, миття посуду.

Під час кожного практичного заняття проводиться короткий «санітарний брифінг» або тематична вікторина «Безпечна кухня», де учні повторюють правила та демонструють правильні дії на практиці.

Знання правил безпеки – передумова ефективного навчання і життєвої компетентності. Воно формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, запобігає травматизму та харчовим отруєнням, виховує культуру безпечного поводження.

6. Принцип здоров'я та раціонального харчування. Вивчення старшокласниками традиційних українських страв із позиції їхньої користі для організму, де акцент робиться на збалансованості та поживності приготованих страв. Учні дізнаються про енергетичну цінність страв, роль вітамінів і мікроелементів, правила складання збалансованого меню. Формуються навички здорового способу життя через усвідомлене харчування, розуміння впливу продуктів на організм.

Прикладом реалізації цього принципу може бути створення шкільного проєкту «Тиждень здорової української кухні», у межах якого учні готують страви з мінімальним вмістом жиру й цукру (наприклад, печені яблука, узвар без цукру, вареники на парі).

Формування культури здорового харчування допомагає запобігати захворюванням і сприяє гармонійному розвитку, підвищенню якості життя та довголіття.

7. Принцип інтеграції з іншими освітніми галузями. Навчання кулінарії базується на міжпредметних зв'язках з історією (історія страв), географією (регіональні особливості кухні), хімією (хімічні процеси в кулінарії), біологією (властивості продуктів), мистецтвом (естетика подачі), що дозволяє формувати цілісну картину світу та поглиблювати знання.

Учні вивчають хімічні реакції при термічній обробці (з карамелізацією цукру), біологічні властивості продуктів (ферменти, білки), історичні аспекти походження страв, географічне різноманіття інгредієнтів, а також естетичний компонент подачі (мистецтво, дизайн). Інтеграція з фінансовою грамотністю дає можливість здійснити підрахунок вартості страви, скласти бюджет на сімейний обід, а з інформатикою – створити кулінарний блогу, фото- чи відеогалерею рецептів.

Учням можна запропонувати створення навчального кейсу «Географія смаку», де вони досліджують походження продуктів для борщу (бурак – Україна, помідори – Південна Америка, спеції – Азія) та будують «карту інгредієнтів».

Міждисциплінарний підхід сприяє розвитку системного мислення та пізнавального інтересу, розширює кругозір учнів, допомагає побачити взаємозв'язок різних дисциплін.

8. Принцип проєктної та підприємницької діяльності. Застосування методу навчальних проєктів – від задуму до реалізації готового продукту та впровадження елементів економічної грамотності (складання бізнес-плану міні-кафе, аналіз ринку, ціноутворення) [16]. Учні можуть розробляти власні

стартапи, наприклад, шкільне міні-кафе, соціальний кулінарний ярмарок, онлайн-рецептник або шкільний бренд корисних перекусів.

Приміром можна реалізувати учнівський проєкт «Смак дитинства» (дослідження сімейних рецептів), оформлення збірки «Рецепти нашого роду» із відео презентацією або стартап «Здорова випічка до школи» з прорахунком собівартості та маркетингової стратегії.

Проектна діяльність розвиває самостійність, здатність до планування, поєднує творчість, командну роботу, фінансову грамотність і відповідальність та формує підприємницьку компетентність – важливу для успішної кар'єри та життєвої самореалізації.

Дотримання зазначених принципів створює цілісну, інноваційну та гуманістично спрямовану методику навчання кулінарії, яка буде не лише ефективною, а й сучасною, цікавою та корисною для старшокласників. Вона поєднує повагу до національних традицій із новочасними підходами до освіти, сприяє розвитку практичних, творчих, підприємницьких і життєвих компетентностей старшокласників. Така система навчання готує учнів не лише до побутового самостійного життя, а й до потенційного професійного становлення у сфері гастрономії, туризму чи харчової промисловості.

2.3. Структурування змісту методики навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні

Розроблена методика навчання старшокласників у межах технологічної освітньої галузі базується на модульному підході, що забезпечує гнучкість, варіативність і адаптивність навчального процесу до індивідуальних потреб учнів, матеріально-технічних ресурсів навчального закладу та часових обмежень навчальної програми.

Модульна структура дозволяє цілісно інтегрувати теоретичні знання, практичні вміння та креативно-дослідницьку діяльність. Кожен модуль має

чітко визначені мету, очікувані результати, змістове наповнення, форми й методи роботи, а також систему оцінювання результатів навчання.

Методика реалізує компетентнісний, діяльнісний, культурологічний і інтеграційний підходи, поєднуючи традиції української кухні з сучасними технологічними інноваціями. Вона спрямована не лише на засвоєння кулінарних знань, а й на виховання національної самосвідомості, естетичного смаку, екологічної культури, ціннісного ставлення до праці та здорового способу життя.

Загальна структура методики (модульна побудова)

№	Назва модуля	Основна мета	Ключові компетентності
1	Вступ до української кулінарної культури	Формування базових знань про історію, традиції та культурне значення української кухні	культурологічна, комунікативна
2	Традиційні технології української кухні	Опанування базових кулінарних технік, що становлять національну кулінарну спадщину	технологічна, практична
3	Сучасні технології та інновації в українській кухні	Засвоєння сучасних підходів і технік кулінарії, розвиток креативного мислення	інноваційна, інформаційно-технологічна
4	Кулінарний дизайн і подача страв	Розвиток естетичного смаку, умінь презентувати результати кулінарної діяльності	естетична, підприємницька
5	Здорове харчування та безпека на кухні	Формування культури здорового харчування і дотримання санітарно-гігієнічних вимог	здоров'язбережувальна, екологічна
6	Проектна діяльність	Інтеграція отриманих знань у творчих проєктах	дослідницька, самоменеджмент

Змістово-логічна побудова модулів програми навчання

Модуль 1. Вступ до української кулінарної культури (2 годин)

Вивчення історії виникнення та розвитку української кухні від давнини до сьогодення, включаючи вплив різних історичних епох та сусідніх культур. Розгляд регіональних особливостей української гастрономії (наприклад, полтавські галушки, закарпатський бограч, одеська рибна кухня), їхніх відмінностей та спільних рис. Аналіз святкових та обрядових страв (кутя на

Різдво, паска на Великдень, шулики на Маковія), їхнього символічного значення та традицій приготування. Вивчення культури споживання їжі, правил гостинності та етикету за столом. Ознайомлення з етнографічними аспектами харчування українців, традиційними способами заготівлі та зберігання продуктів, впливом клімату, природних ресурсів та побуту на формування кулінарних практик.

Форми та методи роботи: лекції-бесіди з використанням мультимедійних презентацій, перегляд документальних фільмів, зустрічі з кулінарами-етнографами; активні обговорення, дискусії на тему «Моя родина і українська кухня»; перегляд та аналіз тематичних відеороликів.

Практична частина: дегустація та порівняльний аналіз традиційних хлібобулочних виробів з різних регіонів (паляниця, калач, бабка).

Модуль 2. Традиційні технології української кухні (10 годин)

Вивчення традиційних технологій термічної обробки: варіння (супи, борщі, каші), тушкування (м'ясо, овочі), запікання (м'ясо, риба, пироги), смаження (деруни, млинці). Технології консервації: квашення (капуста, огірки), соління (сало, гриби), сушка (фрукти, гриби, трави) та копчення (м'ясо, риба) – теоретичні основи та практичні поради.

Форми та методи роботи: переважно майстер-класи з покроковою демонстрацією кожної технології та інтенсивним відпрацюванням навичок учнями; робота в малих групах над приготуванням комплексних страв; обов'язкові дегустації та аналіз смакових якостей, текстури, аромату; проведення міні-конкурсів на найкраще приготування класичної страви (наприклад, «Найкращий борщ»).

Практична частина:

– *страви з овочів* (практичне приготування класичного червоного борщу з різними видами заправок, зеленого борщу, капустяку; опанування технологій приготування голубців (з м'ясом, з грибами), дерунів, картопляників, овочевих запіканок);

– *страви з борошна* (приготування вареників з різними традиційними начинками (картопля, капуста, сир, вишні, мак), галушок, млинців, налисників (з сиром, з м'ясом), пишних пампушок з часником);

– *м'ясні та рибні страви* (технологія приготування холодцю, кручеників, домашньої ковбаси; приготування шпундри (тушкована свинина з буряком), риби в сметані або запеченої);

– *солодкі страви та напої* (приготування узвару, квасу (хлібного, бурякового), різноманітних пирогів (з яблуками, сиром, маком), вергунів, сирників).

Модуль 3. Сучасні технології та інновації в українській кухні (10 годин)

Сучасне кухонне обладнання. Вивчення принципів роботи та практичного застосування мультиварки, блендерів, кухонних комбайнів, су-від апаратів, індукційних плит. Огляд переваг та недоліків кожного виду обладнання.

Техніки низькотемпературного приготування. Теоретичні основи та практичне застосування технології су-від для приготування м'яса (яловичина, свинина), риби (лосось, тріска), овочів (морква, спаржа), що дозволяє зберегти соковитість та смак продуктів.

Елементи молекулярної гастрономії. Базові поняття (сферифікація для створення «ікри» з соків, емульсифікація для стабільних соусів, желювання, піни з використанням сифонів). Прості та безпечні експерименти з текстурами та формами.

Форми та методи роботи: практичні заняття з активним використанням сучасного обладнання; лабораторні роботи з кулінарними експериментами; перегляд відео-уроків від відомих шеф-кухарів; презентації нових кулінарних трендів; запрошення (за можливості) шеф-кухарів сучасних українських ресторанів для проведення майстер-класів.

Практична частина:

– модернізація традиційних страв (практичне приготування «реконструйованого» борщу (окремі інгредієнти, зібрані на тарілці), вареників з незвичайними начинками та соусами (наприклад, з гарбузом та імбиром, з соусом песто), сучасні інтерпретації дерунів (з додаванням нетрадиційних овочів, з різними соусами));

– ф'южн-кухня (принципи поєднання українських інгредієнтів та технік з елементами інших кухонь світу (наприклад, український борщ з азійськими спеціями, вареники з начинкою в мексиканському стилі)).

Модуль 4. Кулінарний дизайн і подача страв (4 години)

Основи естетики подачі. Вивчення принципів композиції на тарілці, гармонійного поєднання кольору, форми, текстури та об'єму інгредієнтів. Розуміння «золотого перетину» та інших правил візуального сприйняття.

Сервірування столу. Правила розстановки посуду, столових приборів, келихів для різних видів страв та напоїв. Вибір скатертини, серветок, декору (квіти, свічки) відповідно до тематики та події.

Фуд-фотографія. Базові принципи фотографування їжі для привабливої презентації в соціальних мережах та для кулінарних блогів (освітлення, ракурс, композиція).

Форми та методи роботи (практичні заняття з оформлення та подачі страв, де кожен учень створює власну композицію; конкурси на найкращий кулінарний дизайн та найкреативнішу подачу; створення портфоліо з фотографіями приготованих страв).

Практична частина: декорування страв (практичне застосування технік декорування з використанням свіжої зелені, фігурно нарізаних овочів та фруктів, їстівних квітів, різних видів соусів та присипок для створення привабливого вигляду).

Модуль 5. Здорове харчування та безпека (4 години)

Принципи раціонального харчування. Детальне вивчення харчової піраміди, балансу білків, жирів, вуглеводів у щоденному раціоні. Роль вітамінів та мінералів для здоров'я людини.

Дієтичне харчування. Основи дієтології, приготування страв для людей з особливими потребами (наприклад, безглютенові, безлактозні, для діабетиків) та алергіями. Розуміння маркування продуктів.

Гігієна на кухні. Суворе дотримання санітарних норм, правила миття рук, обробки продуктів (м'ясо, овочі, яйця), чистоти робочого місця та кухонного інвентарю.

Правила та терміни зберігання різних видів продуктів (м'ясо, риба, молочні продукти, овочі, фрукти) у холодильнику, морозильній камері, при кімнатній температурі.

Надання першої допомоги при типових травмах на кухні (порізи, опіки), а також при ознаках харчових отруєнь.

Форми та методи роботи: лекції-бесіди з елементами інтерактивну; практичні заняття з відпрацювання навичок; запрошення медичного працівника для проведення тренінгу з першої допомоги.

Практична частина (відпрацювання навичок дотримання гігієни та безпеки; розв'язання ситуаційних завдань («Що робити, якщо...»)).

Модуль 6. Проектна діяльність (5 годин)

Практична частина (самостійне розроблення та реалізація кулінарних проектів, що інтегрують знання та навички, отримані в попередніх модулях).

– *індивідуальні проекти:* розробка власного авторського рецепту української страви (традиційної або модернізованої) з детальним описом технології, розрахунком калорійності та собівартості; створення персональної кулінарної книги, кулінарного блогу або YouTube-каналу;

– *групові проекти:* організація та проведення тематичного обіду/вечері (наприклад,»Вечір української кухні різних регіонів», «Сучасний погляд на

українську кухню»), кулінарного батлу між командами, ярмарку українських страв для шкільної спільноти;

– *дослідницькі проекти*: поглиблене вивчення історії конкретної української страви, її регіональних варіацій, впливу історичних подій на її формування; дослідження впливу різних технологій приготування на поживні властивості продуктів.

Форми та методи роботи: консультації з учителем, індивідуальні та групові обговорення проектів; презентації проектів перед аудиторією (однокласниками, вчителями, батьками); обов'язкова дегустація та оцінка результатів проектної діяльності за розробленими критеріями (оригінальність, смак, подача, економічна доцільність).

Загальний обсяг програми – 35 години.

Очікувані результати:

Після опанування матеріалу старшокласники повинні:

- Знати історію, культурне значення та регіональні особливості української кухні.
- Володіти основними традиційними та сучасними кулінарними технологіями.
- Вміти готувати широкий спектр українських страв, як класичних, так і модернізованих, з дотриманням технологічних вимог.
- Розуміти принципи здорового та раціонального харчування, вміти скласти збалансоване меню.
- Дотримуватися правил безпеки та гігієни на кухні.
- Мати розвинений естетичний смак та вміти красиво оформлювати та подавати страви.
- Бути здатними до творчого підходу, самостійної реалізації кулінарних проектів та вирішення проблемних ситуацій на кухні.

Запропонована програма є інтеграційною моделлю формування кулінарної компетентності старшокласників у процесі навчання технологій. Її впровадження дозволяє:

- * забезпечити системність і науковість у викладанні кулінарних технологій;
- * поєднати культурологічний і технологічний аспекти освіти;
- * сформувати в учнів практичні навички, креативність і соціальну активність;
- * підвищити мотивацію до вивчення національної спадщини через діяльнісний підхід.

Таким чином, модульна структура програми забезпечує цілісність навчального процесу, гармонійно поєднуючи знання, діяльність і творчість, а також сприяє підготовці компетентного, культурно свідомого, соціально активного випускника.

2.4. Розробка портфолію проєкту з кулінарії для старших класів

Творчий проєкт

«Давні українські страви та їх сучасні варіанти»

1. Вступ

Кулінарна спадщина України – міст крізь століття

Українська кухня – це не просто набір рецептів, це жива історія, що передається з покоління в покоління, відображаючи душу, звичаї та характер нашого народу. Від ситних наваристих страв до вишуканих десертів – кожна страва несе в собі відлуння минулого, розповіді про побут, свята та повсякденне життя українців. Проте, як і будь-яка жива культура, кулінарна спадщина не стоїть на місці. Вона розвивається, адаптується до сучасних реалій, нових смаків та технологій.

Цей творчий проєкт має на меті дослідити глибину давніх українських кулінарних традицій та продемонструвати, як ці вікові рецепти можуть бути переосмислені та осучаснені, зберігаючи при цьому свою автентичність та унікальний смак. Ми прагнемо показати, що українська кухня – це не лише

«бабусині рецепти», а й джерело натхнення для інноваційних гастрономічних рішень, здатних здивувати найвибагливіших гурманів.

2. Мета та завдання проєкту

Мета: дослідити та візуалізувати еволюцію української кухні від давніх традицій до сучасних кулінарних інтерпретацій, демонструючи її універсальність та потенціал.

Завдання:

1. Вибрати кілька знакових традиційних українських страв.
2. Описати їхнє історичне та культурне значення, традиційні способи приготування та подачі.
3. Розробити та представити осучаснені варіанти цих страв, пояснюючи використані інноваційні техніки та інгредієнти.
4. Продемонструвати естетичну трансформацію страв від сільського столу до вишуканої ресторанної подачі.
5. Надихнути на експерименти з українською кухнею та підвищити її привабливість для молодого покоління та міжнародної аудиторії.

Для реалізації проєкту було:

- проведено вивчення історичних та етнографічних джерел, кулінарних книг, наукових статей, присвячених традиційній українській кухні;
- здійснено аналіз гастрономічних блогів, ресторанних меню, інтерв'ю з сучасними українськими шеф-кухарями;
- створено технологічні карти для традиційних та осучаснених страв, що включають детальний опис інгредієнтів, покрокову технологію приготування та рекомендації щодо подачі.
- використано візуалізації для ілюстрування зовнішнього вигляду страв.

3. Давні українські страви та їх сучасні інтерпретації

Ми обрали дві знакові українські страви – голубці та вергуни, які є символами нашої кухні, та запропонували їхнє сучасне прочитання.

3.1. Голубці

3.1.1. Традиційний варіант: «Домашні голубці з томатною підливою»



Голубці – це одна з найулюбленіших і найпопулярніших страв української кухні, що має багату історію та різноманітні регіональні варіації. Класичні українські голубці готуються з м'ясного фаршу (зазвичай свинина+яловичина) з рисом, загорнутого у капустяне листя. Потім вони тушкуються у густому томатному соусі, часто з додаванням підсмажених овочів. Це ситна, ароматна страва, що символізує домашній затишок, щедрість та вміння використовувати дари землі.

Технологічна карта [7]

Вихід: 6-8 порцій (приблизно 12-16 голубців)

Інгредієнти:

- **Для голубців:**

- Капуста білокачанна: 1 велика головка (1,5-2 кг)
- Свинячий фарш: 500 г
- Яловичий фарш: 300 г
- Рис круглий: 150 г
- Цибуля ріпчаста: 150 г (1-2 шт.)
- Морква: 100 г (1 шт.)
- Олія соняшникова: 3-4 ст.л. (для пасерування)
- Сіль: 1-1.5 ч.л. (за смаком)
- Перець чорний мелений: 0.5 ч.л. (за смаком)

- **Для підливи:**

- Томатна паста: 3-4 ст.л.
- Вода або м'ясний бульйон: 500-700 мл
- Цибуля ріпчаста: 100 г (1 шт.)
- Морква: 100 г (1 шт.)

- Олія соняшникова: 2-3 ст.л.
- Сіль, цукор, чорний перець: за смаком
- Лавровий лист: 2 шт.
- Сметана: для подачі
- Свіжа зелень (кріп, петрушка): для подачі

Технологія приготування:

1. Підготовка капусти:

- З капусти вирізати качан. Опустити головку капусти в киплячу підсолону воду і варити 5-10 хвилин, поступово знімаючи м'яке листя.
- Зняте листя охолодити. З кожного листа зрізати потовщену частину жилки.

2. Приготування начинки:

- Рис промити, відварити до напівготовності (приблизно 5-7 хвилин). Відкинути на сито, дати охолонути.
- Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на крупній тертці.
- На сковороді розігріти 2 ст.л. олії, пасерувати половину цибулі до прозорості (2-3 хв). Додати моркву і смажити ще 5 хв. Охолодити.
- У великій мисці змішати свинячий та яловичий фарш, напівготовий рис, пасеровані цибулю та моркву, що залишилася сира дрібно нарізана цибуля.
- Додати сіль, перець. Добре вимісити фарш до однорідності.

3. Формування голубців:

- На підготовлений капустяний лист викласти 1-2 ст.л. начинки.
- Загорнути лист конвертом: спочатку загнути бокові краї, потім щільно згорнути рулетом (можна також скрутити голубці у вигляді конвертиків і заправленим краєм)

- Дно товстостінної каструлі (або казана) викласти кількома капустяними листами, що залишилися. Щільно укласти голубці швом донизу.

4. Приготування підливи:

- На сковороді розігріти 2 ст.л. олії, спасерувати дрібно нарізану цибулю та натерту моркву до золотистого кольору (5-7 хв).
- Додати томатну пасту, трохи води/бульйону, сіль, цукор, перець. Довести до кипіння, проварити 2-3 хв.

5. Тушкування голубців:

- Залити голубці в каструлі приготованою підливою. За необхідності, додати ще води/бульйону, щоб рідина повністю покривала голубці.
- Додати лавровий лист.
- Довести до кипіння, потім зменшити вогонь до мінімуму. Тушкувати під кришкою 1,5-2 години, доки капуста не стане м'якою, а начинка – готовою.

Подача: Подавати голубці гарячими, поливши підливою, у якій вони тушкувалися. Кожну порцію заправити ложкою сметани та посипати свіжою подрібненою зеленню.

Вимоги до якості: Голубці мають бути м'якими, але зберігати форму. Капуста – ніжною, начинка – соковитою та добре провареною. Підлива – густа, насичена, з приємним томатним смаком.

3.1.2.Осучаснений варіант: «Голубці-рулети з савойської капусти з качиним конфі та грибним жу»



Осучаснені голубці – це елегантне переосмислення класики, що поєднує витончені інгредієнти та французькі техніки приготування. Савойська капуста додає делікатності, качине конфі – неперевершеного смаку та соковитості, а грибний жу – глибокого уамі.

Технологічна карта:

Вихід: 4 порції (8 голубців-рулетів)

Інгредієнти:

- **Для голубців:**
 - Капуста савойська: 1 невелика головка
 - Качине конфі (м'ясо без кісток): 200 г (готове)
 - Гриби білі (або портобелло): 150 г
 - Цибуля-шалот: 2 шт.
 - Рис арборіо (або для різотто): 50 г
 - Вершкове масло: 20 г
 - Оливкова олія: 1 ст.л.
 - Чебрець свіжий: кілька гілочок
 - Сіль, перець чорний: за смаком
- **Для грибного жу:**
 - Гриби (обрізки від начинки + шампіньйони): 200 г
 - Цибуля ріпчаста: 50 г
 - Морква: 50 г
 - Селера (стебло): 30 г
 - Часник: 2 зубчики
 - Овочевий або курячий бульйон: 300 мл
 - Оливкова олія: 1 ст.л.
 - Свіжий чебрець: 1 гілочка
 - Сіль, перець чорний: за смаком
 - Вершкове масло: 10 г (для глянцю)

Технологія приготування:

1. Підготовка капусти:

- З савойської капусти обережно зняти ціле листя. Бланшувати його в киплячій підсоленій воді 2-3 хвилини до м'якості. Охолодити в крижаній воді, потім обсушити. Зрізати потовщені жилки.

2. Приготування начинки:

- Рис відварити до напівготовності.
- Качине конфі розібрати на волокна, дрібно нарізати.
- Гриби дрібно нарізати (частину залишити для жу). Цибулю-шалот дрібно нашаткувати.
- На сковороді розтопити вершкове масло з оливковою олією. Спасерувати цибулю-шалот до прозорості. Додати гриби та гілочку чебрецю. Смажити до випаровування рідини та золотистого кольору (5-7 хв).
- Змішати качине конфі, напівготовий рис, обсмажені гриби з цибулею. Посолити, поперчити.

3. Формування голубців-рулетів:

- На підготовлений капустяний лист викласти 1-1.5 ст.л. начинки. Сформувати щільний рулет. Краї можна акуратно підігнути або обрізати для більш естетичного вигляду.

4. Тушкування голубців-рулетів:

- У широкій каструлі або сотейнику з товстим дном розігріти трохи оливкової олії.
- Обсмажити голубці-рулети з усіх боків до легкої золотистої скоринки.
- Влити грибний жу (див. крок 5), щоб він покривав голубці приблизно на третину.
- Тушкувати під кришкою на слабкому вогні 15-20 хвилин.

5. Приготування грибного жу:

- Гриби (обрізки та додаткові) нарізати крупно. Цибулю, моркву, селеру нарізати великими шматками. Часник розчавити.

- У каструлі з товстим дном розігріти оливкову олію. Обсмажити гриби та овочі до золотистого кольору (7-10 хв).
- Влити бульйон, додати чебрець. Довести до кипіння, зменшити вогонь і варити на повільному вогні 20-30 хвилин, доки соус не зменшиться в об'ємі і не стане більш насиченим.
- Процідити жу через дрібне сито, добре відтискаючи рідину з овочів. Повернути на вогонь, довести до кипіння. Зняти з вогню, вмішати шматочок вершкового масла для глянцю, посолити, поперчити.

Подача: На тарілку викласти 2 голубці-рулети. До них подати гарячий грибний жу. Прикрасити свіжою зеленню, мікрогріном або їстівними квітами.

Вимоги до якості: Голубці мають бути ніжними, тримати форму. Начинка – соковитою, з вираженим смаком качиноного конфі та грибів. Жу – насиченим, прозорим, з глибоким смаком умамі. подача – елегантною та вишуканою.

3.2. Вергуни

3.2.1. Традиційний варіант: «Вергуни з цукровою пудрою»



Вергуни – це традиційні українські смажені кондитерські вироби, що готуються з прісного тіста на основі борошна, яєць та молочних продуктів (кефір, сироватка або сметана). Їх нарізають ромбиками, роблять надріз посередині та вивертають, після чого обсмажують у великій кількості олії до золотистої скоринки. Це прості, але дуже смачні ласощі, що часто готувалися для дітей або до чаювання. Подаються, щедро посипані цукровою пудрою.

Технологічна карта [7]

Вихід: 6-8 порцій

Інгредієнти:

- **Для тіста:**
 - Борошно пшеничне: 500 г
 - Яйця: 2 шт.
 - Кефір (або сироватка, сметана 15%): 200 мл
 - Цукор: 2 ст.л.
 - Сода харчова: 0.5 ч.л.
 - Оцет (9%): 1 ч.л. (для гасіння соди)
 - Сіль: дрібка
 - Олія соняшникова: для фритюру (приблизно 500-700 мл)
- **Для подачі:**
 - Цукрова пудра: для посипання

Технологія приготування:

1. Приготування тіста:

- У великій мисці збити яйця з цукром та сіллю до легкого розчинення цукру.
- Додати кефір (або інший молочний продукт). Перемішати.
- Соду погасити оцтом (або лимонним соком) і додати до рідких інгредієнтів.
- Поступово, просіюючи, додавати борошно, замішуючи м'яке, еластичне тісто, яке не липне до рук. Місити 7-10 хвилин.
- Накрити тісто плівкою або рушником і залишити на 20-30 хвилин «відпочити».

2. Формування вергунів:

- Тісто розділити на кілька частин для зручності.
- Кожну частину розкачати в тонкий пласт (товщиною приблизно 1-2 мм).

- Нарізати тісто на ромбики або смужки (довжиною 5-7 см, шириною 2-3 см).
- У центрі кожного ромбика зробити невеликий поздовжній надріз (приблизно 2-3 см).
- Один кінець ромбика просунути в цей надріз і вивернути назовні, щоб вийшла характерна форма «вергунів».

3. Смаження вергунів:

- У глибокій каструлі або фритюрниці розігріти велику кількість олії (олія має бути добре розігріта, але не диміти). Перевірити готовність олії, опустивши невеликий шматочок тіста – він має одразу спливати і шипіти.
- Обсмажувати вергуни невеликими порціями до золотистої скоринки з обох боків (приблизно 1-2 хвилини на партію), періодично перевертаючи.
- Готові вергуни діставати шумівкою і викладати на паперові рушники, щоб стекла зайва олія.

Подача: Гарячі або теплі вергуни щедро посипати цукровою пудрою через ситечко. Подавати до чаю, кави або молока.

Вимоги до якості: Вергуни мають бути хрусткими, але не сухими, добре просмаженими, золотистого кольору. Поверхня – рівномірно посипана цукровою пудрою. Смак – ніжний, солодкий.

3.2.2. *Осучаснений варіант: «Вергуни з лавандою та медовим кремом з ягодами»*



Ця версія вергунів перетворює прості ласощі на вишуканий десерт. Додавання лаванди надає їм унікального квіткового аромату, а легкий медовий крем з ягодами створюють гармонійний смаковий букет.

Технологічна карта:

Вихід: 4 порції

Інгредієнти:

- **Для тіста:**
 - Борошно пшеничне: 300 г
 - Яйця: 2 шт.
 - Вершки (10-15%): 100 мл
 - Цукор: 1 ст.л.
 - Сіль: дрібка
 - Сушені квіти лаванди: 1-1.5 ч.л. (подрібнені)
 - Олія рослинна: для фритюру
- **Для медового крему:**
 - Мед світлий (наприклад, акацієвий): 100 г
 - Висушені ягоди (малина, полуниця): 10 г
- **Для подачі:**
 - М'ята свіжа: кілька листочків
 - Цукрова пудра: для легкої присипки

Технологія приготування:

1. Приготування тіста:

- У мисці збити яйця з цукром та сіллю.
- Додати вершки, подрібнені сушені квіти лаванди. Добре перемішати.
- Поступово додаючи просіяне борошно, замісити м'яке, еластичне тісто. Залишити тісто «відпочити» на 20-30 хвилин.

2. Формування вергунів:

- Тісто розкочати в тонкий пласт (1-1.5 мм).
- Нарізати тісто на смужки або прямокутники (приблизно 2х8 см).

- У центрі кожної смужки зробити поздовжній надріз і пропустити один кінець через нього, формуючи «бантик» або «хвостик».

3. Смаження вергунів:

- У глибокій каструлі або фритюрниці розігріти достатню кількість рослинної олії для фритюру.
- Обсмажувати вергуни невеликими партіями до золотистого кольору (приблизно 1-2 хвилини), перекладаючи їх на паперові рушники для видалення зайвої олії.

4. Приготування медового крему:

- За умов мінімальної вологості і температурного режиму до 40° збити мед.
- Перебити на кавомлинку сушені ягоди, приміром полуницю до стану пудри.
- Об'єднати два утворені компоненти за допомогою міксера однорідності.

Подача: На тарілку викласти кілька вергунів. Полити медовим кремом з ягодами. Злегка присипати цукровою пудрою. За бажанням декорувати листочками м'яти.

Вимоги до якості: Вергуни – хрусткі, легкі, з делікатним ароматом лаванди. Медовий крем – густий, насичений, з натуральним смаку меду і ягід. Композиція – естетично приваблива.

4. Чому осучаснювати?

Осучаснення традиційних страв – це не відмова від спадщини, а її розвиток та адаптація до нових умов:

- *Здоров'я та дієтичні тренди:* Зменшення кількості жирів, використання легших інгредієнтів, акцент на овочах та корисних жирах.
- *Естетика та подача:* Перетворення страви на витвір мистецтва, що приваблює не лише смаком, а й зовнішнім виглядом.

- *Нові технології:* Застосування су-від, молекулярної гастрономії, сучасного обладнання для досягнення ідеальної текстури та збереження смаку.
- *Глобалізація:* Поєднання українських смаків з елементами інших кухонь світу, створення ф'южн-страв, що розширюють гастрономічний кругозір.
- *Популяризація:* Зростання інтересу до української кухні у світі, залучення молодого покоління до вивчення та експериментів з національними стравами.

5. Висновок

Цей творчий проект продемонстрував, що українська кухня є невичерпним джерелом натхнення, здатним до постійного оновлення. Ми показали, як давні, улюблені страви можуть отримати нове життя завдяки сучасним підходам, зберігаючи при цьому свою ідентичність та культурну цінність.

Осучаснення української кухні – це шлях до її збереження та популяризації у сучасному світі. Це дозволяє не лише адаптувати її до нових смакових уподобань та дієтичних вимог, а й представити її як частину світової гастрономічної спадщини, здатну конкурувати з найкращими зразками кулінарного мистецтва.

Ми сподіваємося, що цей проект надихне вас на власні кулінарні експерименти, на пошук нових смаків у знайомих стравах та на глибше пізнання багатогранної та неймовірно смачної української кухні. Смакуйте традиції, творіть інновації!

Висновки

На основі проведеного аналізу та розроблених матеріалів можна зробити такі ключові висновки:

Традиційні технології української кухні (варіння, тушкування, запікання в печі) характеризуються тривалою термічною обробкою, використанням локальних сезонних продуктів та мінімальним застосуванням жирів (наприклад, приготування борщу, вареників, голубців). Вони є основою кулінарної спадщини. Сучасні ж технології як-то су-від, вакуумування, молекулярна кухня, використання пароконвектоматів тощо дозволяють скоротити час приготування, зберегти максимум поживних речовин та вітамінів, а також розширити смакову палітру та естетику подачі страв, адаптуючи класичні рецепти до нових вимог. Синтез традиційного і сучасного підходів є ключовим для розвитку української кухні, забезпечуючи її автентичність та конкурентоспроможність.

Українська гостинність – це не просто обряд частування, а глибока соціокультурна цінність, що поєднує щирість, щедрість, повагу до гостя та обов'язкову наявність на столі найкращих страв. Цей феномен має виховне значення, формуючи у старшокласників не лише кулінарні вміння, але й комунікативні та етичні компетенції, необхідні для створення теплої та доброзичливої атмосфери.

В умовах сучасної освіти формування кулінарних компетенцій старшокласників є важливим елементом їхньої життєвої та професійної підготовки, розвиваючи практичні навички, креативність, самостійність та здоровий спосіб життя. А тому необхідно інтегрувати кулінарію не лише в уроки технологій, але й в інші освітні галузі (історія, хімія, фізика, мистецтво) для забезпечення міждисциплінарних зв'язків.

Існуючі навчальні програми та методичні посібники з кулінарії для старших класів часто мають застарілий або фрагментарний характер, акцентуючи увагу переважно на традиційних методах і недостатньо висвітлюючи сучасні технології та тренди. А тому є нагальна потреба в

оновленні змісту програм з включенням тем, що стосуються фуд-дизайну, дієтології, підприємництва у сфері харчування.

Розроблена методика навчання старшокласників традиційним і сучасним технологіям української кухні ґрунтується на принципах компетентнісного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Зміст методики забезпечує системне засвоєння технологій – від базових навичок роботи з продуктами до створення комплексних страв, акцентуючи на безпеці праці та гігієні.

Нами розроблено портфоліо проєкту «Давні українські страви та їх сучасні варіанти». Проєктне портфоліо виступає як інструмент самооцінки та відображає весь процес роботи учня – від ідеї та планування до фотофіксації, рефлексії та презентації готового продукту, інтегруючи теоретичні знання і практичні вміння.

Виконана робота дозволяє впровадити у навчальний процес старших класів інноваційну та практико-орієнтовану методику, яка не лише забезпечить учнів необхідними кулінарними компетенціями, але й сприятиме збереженню та популяризації традицій української кухні через призму сучасних технологій.

Список використаних джерел

1. Артюх Л.Ф. Українська народна кулінарія. Історико-етнографічне дослідження. Київ: Наукова думка, 1977. 153 с.
2. Доцяк В.С. Українська кухня : підруч. для учнів проф.-техн. закл. освіти 2-ге вид., переробл. та допов. Львів: Оріяна-Нова, 1998. 558 с.
3. Етикет та культура харчування: навч. вид / І.І.Вакулик, Я.В. Пузиренко, Т.М. Мисюра . Київ: Вид-во. ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2010. 68с.
4. Євген Клопотенко про те, як їжа може змінювати країну. URL: https://gurt.org.ua/recipes_success/84799
5. Зайцева Г.Т., Горпинко Т.М. Технологія виготовлення борошняних кондитерських виробів: підруч. для проф. техн. закладів. Київ: Вікторія, 2002. 400 с.
6. Закон України «Про освіту» (2017 р., з подальшими змінами). URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
7. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко та ін. Київ: А.С.К. 2000. 848 с.
8. Звичайі нашого народу : нар.-календар. звичайі, укр. нар. одяг : етногр. нарис / Олекса Воропай ; худож. оформ. Інни Бородаєвої. Київ. : Пульсари, 2012. 630 с. : кольор. іл.
9. Зінько Г. Солодке печиво львівських господинь. Львів:Свічадо, 2020. 104 с.
10. Карсекіна В.В., Скрипка Л.М. Страви української кухні. Київ: Вища школа, 1993. 239 с.
11. Кісь О. Жінка в традиційній українській культурі другої половини ХІХ – початку ХХ ст. Львів: Інститут народознавства НАН України, 2012. 286 с.

12. Ключові компетентності здобувачів освіти 5-11 (12)- класів х (груп).
URL: <https://sites.google.com/site/school105kr/prozorist/osvitna-programa/3-klucovi-kompetentnosti/3-2-klucovi-kompetentnosti-zdobuvaciv-osviti-5-11-12--h-klasiv-grup>

13. Козяр С. Українська родинна обрядовість. Віхи людської долі: весілля, похорон / Поділ. від-ня Ін-ту мистецтвознав., фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського НАН України, Обл. учбово-метод. центр культури Поділля. Хмельницький, 2000. 72 с.

14. Колісниченко Т.О., Літвінчук А.Р., Фесак Є.М. Фудстайлінг – новий напрямок розробки та впровадження меню в підприємствах ресторанного господарства. URL: http://www.tsatu.edu.ua/ophv/wp-content/uploads/sites/13/tezy_kolisnychenko-t.o._melitopol.pdf

15. Культура і побут населення України : навч. посіб. для вузів / В. І. Наулко (кер.), Л. Ф. Артюх, В. Ф. Горленко та ін. ; голов. ред. С. В. Головка. Вид. 2-ге, допов. та переробл. Київ: Либідь, 1993. 285 с.,: . іл

16. Мальська М.П., Гаталяк О.М., Ганич Н.М. Ресторанна справа: технологія та організація обслуговування туристів (теорія та практика): підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 304 с.

17. Мартиновська О., Ярославський В. 100 рецептів на кожен день. Київ: Інфопринт, 2021. 384 с.

18. Модельні навчальні програми для 5-9 класів Нової української школи (запроваджуються поетапно з 2022 року) URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovadzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>

19. Навчальні програми для 10-11 класів. Технології 10-11 класи (рівень стандарту). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>

20. Педагогічна психологія: підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. К.: Кондор- Видавництво, 2015. 420 с.

21. Пономарьов А. П. Українська етнографія: Курс лекцій. Київ: Либідь 1994. 320 с.: іл.
22. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доп. Київ. : Академія, 2017. 368 с.
23. Сімейно-побутова культура та домашня економіка: навч. посібник / За ред. Т.Б. Гриценко, Т.Д. Іщенко, Т.Ф. Мельничук. Київ: Вища освіта, 2004. 480 с.
24. Скуратівський В. Берегиня. Київ, 1977. 278 с.
25. Старовойт Л.Я., Косовенко М.С., Смирнова Ж.М. Кулінарія. Київ: Генеза, 1999. 432 с.
26. Стахмич Т.М., Пахолюк О.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. Київ: Грамота, 2020. 280 с.: іл.
27. Сувід <https://uk.wikipedia.org/wiki/Сувід>
28. «Сучасна гостинність»: Традиційна гостинність відходить у минуле?. URL: <https://ukr.media/culture/465696/>
29. Тихолоз Н. Ольга–Марія Франко. Гросмайстриня галицької кухні. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/zhinky-yaki-toruyit-novi-shliachy/olga-mariya-franko.html>
30. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ., 2017. 480 с.
31. Традиційне українське весілля https://uk.wikipedia.org/wiki/Традиційне_українське_весілля
32. Турчиняк М.К., Драгула Д.С. Кулінарний дизайн страв. *Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. «Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг»* (м. Львів, 5 грудня 2024 р.). Львів: Растр-7, 2024. 348 с. С.254-257.
33. Український борщ внесли до культурної спадщини ЮНЕСКО. URL: <https://www.dw.com/uk/ukrainskyi-borshch-vnesly-do-kulturnoi-spadshchyny-yunesko/a-62329030>

34. Українська етнологія: навч. посібник / За ред. В. Борисенко. Київ: Либідь, 2007. 400 с.
35. Українські народні страви / Упор. О.А.Могила, В.І.Саєнко. Київ: Фірма «Довіра», 1992. 175 с.
36. Українська стародавня кухня: довідник / Упоряд. Т. Л. Шпаковської. Київ : Спалах ЛТД, 1993. 238 с.
37. Фудстайлінг: мистецтво готування їжі до фотосесії. URL: <https://mmr.ua/show/fudstajling-mistecztvo-gotuvannya-yizhi-do-fotosesiyi/>
38. Цвек Д. У будні і свята. Львів: В-во Старого Лева. 2017. 480 с.
39. Цвек Д. Малятам і батькам. Львів: В-во Старого Лева. 2014. 224 с.
40. Цвек Д. Солодке печиво. Львів: В-во Старого Лева. 2013. 181 с.
41. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: навч. посіб. Київ: «Кондор». 2003. 506 с.