**Комунальний навчальний заклад**
**«Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»**

# УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

## Навчальний посібник

Черкаси - 2025

УДК 392.81:37.011.3
У 45
Рекомендовано до друку вченою радою КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР». Протокол № 2 від 29 травня 2025 року

**КЕРІВНИК ПРОЄКТУ:**

**Чепурна Н. М.,** в. о. ректора комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**

**Бугайчук Н.В.,** методист лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Даниленко Л.І.,** методист лабораторії природничо-математичних дисциплін комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Кондратюк С.Ю.,** методист лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Лємешева Н.А.,** методист лабораторії виховної роботи комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Андрющенко Т.К.,** завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук;

**Кіта Л.Б.,** директор Черкаської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 20 Черкаської міської ради

Літературна редакція **К.М. Криворот;** технічна редакція **С.Ю. Кондратюк**

**Українські традиції здорового харчування**. Навчальний посібник / автор.-упоряд.: Н.В. Бугайчук, Л.І. Даниленко, С.Ю. Кондратюк, Н.А. Лємешева. Черкаси: видавництво КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 130 с.

*Видання містить практичні матеріали для обговорення традицій харчування українців, сучасних змін і перспектив майбутнього. Навчальний посібник наповнений практичними та творчими завданнями, інтерактивними вправами, креативними проєктами й цікавими позаурочними заходами, що розвивають у школярів критичне мислення, дослідницькі навички та вміння працювати в команді.*

*Матеріали посібника побудовано на засадах інтеграції. Це дозволяє вчителям поєднати знання з різних предметів, зокрема біології, хімії та історії, трудового навчання, технологій, мистецтва у фокусі STEAM-освіти для створення цілісної картини і формування в учнів міжпредметних компетентностей.*

*Матеріали посібника можна використовувати як в освітньому процесі, так і під час планування та організації виховних заходів.*

*Для керівників навчальних закладів, заступників із навчально-виховної та виховної роботи, учителів-предметників, класних керівників, усіх, хто зацікавлений у вивченні історії та традицій українського харчування.*

**ЗМІСТ**


Вступ ..... 4

Використовуйте сторінки посібника наповну! ..... 5

Запрошення до подорожі світом українських смаків ..... 7

Практичний кейс «Традиції на тарілці» (для уроку у рамках STEAM-підходу)..... 8

Розділ 1. Еволюція традицій: від коріння до сучасності ..... 14

Розділ 2. Обряди та народна кулінарія ..... 26

Розділ 3. Українські традиції в сучасній кухні..... 38

Розділ 4. Їжа, що зміцнює та лікує ..... 49

Розділ 5. Творчі моделі виховної діяльності 62

Сценарії виховних заходів ..... 62

STEAM-проєкти ..... 76

Квести та вікторини ..... 82

Перлини української кухні (традиційні та забуті страви й терміни) ..... 113

Словник сучасних кулінарних термінів ..... 118

Список використаних джерел і рекомендованих джерел ..... 127

# ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Пропонуємо вашій увазі посібник «Українські традиції здорового харчування», який розкриває мудрість наших предків та значення здорового харчування в сучасному світі. Ми стверджуємо, що бути здоровим — це не лише мода, а важлива складова добробуту. Це видання зібрало найкращі традиції української кухні, що поєднують користь, натуральність і багату духовну спадщину народу. Ми наповнили його практичними та творчими завданнями, інтерактивними вправами, креативними проєктами, цікавими позаурочними заходами, що розвивають у школярів критичне мислення, дослідницькі навички та вміння працювати в команді. Це дасть змогу дітям не лише дізнатися про користь здорового харчування, а й відчути себе справжніми винахідниками та дослідниками. Ви легко адаптуєте матеріали посібника до навчального предмета чи інтегрованого курсу, який викладаєте, тому що це не просто книга, а ціла подорож у світ, де історія зустрічається з сучасністю, а кулінарна спадщина України перетворюється на захопливий STEAM-проєкт. Під час реалізації проєкту учні 5-9 класів не просто вивчають рецепти, а досліджують походження продуктів, експериментують з їхніми властивостями, розробляють власні стартапи на основі традиційних страв і навіть створюють інтерактивні мапи кулінарних маршрутів України!

Посібник стане в нагоді педагогам, батькам, учням і всім, хто цікавиться здоровим способом життя та національною культурою. Сподіваємось, що він надихне вас берегти й відновлювати традиції, які зміцнюють не лише тіло, а й душу.

***З повагою, автори посібника***

## ВИКОРИСТОВУЙТЕ СТОРІНКИ ПОСІБНИКА НАПОВНУ!

**1. Орієнтуйтесь на міждисциплінарність та STEAM-підхід.** Матеріали посібника інтегрують знання з історії, біології, мистецтва, технологій, математики та інженерії. Кожен розділ містить теоретичний матеріал і практичні STEAM-завдання, які допомагатимуть вам заохочувати учнів до активного навчання через дослідження, творчість та проєктну діяльність.

**2. Використовуйте матеріали гнучко та творчо.** Збагачуйте уроки, курси за вибором, факультативи й тематичні тижні, обираючи як окремі завдання так і комплексні розробки з врахуванням віку та рівня підготовки учнів, відповідно до їхніх освітніх потреб.

**3. Акцентуйте увагу на практичній діяльності.** Кожен розділ містить завдання, що сприяють активному застосуванню знань на практиці. Поєднуйте навчання з реальним життям та формуйте у школярів ключові компетентності через дослідження традиційних рецептів і харчових звичок предків; створення моделей, відеоблогів чи презентацій; виконання математичних розрахунків (калорійність страв, пропорції, собівартість); проведення дослідницьких експериментів (наприклад, порівняння складу різних видів хліба).

**4. Розвивайте комунікацію та взаємодію.** Сприяйте формуванню важливих соціальних навичок учнів 5-9 класів: комунікації, лідерства, відповідальності та взаємодопомоги. Пропонуйте завдання, що передбачають ефективну групову взаємодію: розподіл ролей, обговорення й аргументацію ідей, ухвалення спільних рішень та презентацію результатів досліджень або творчих проєктів.

**5. Удосконалюйте креативність та критичне мислення.** Спрямовуйте учнів на осмислене сприйняття та аналіз інформації. Вчіть критично оцінювати факти, порівнювати традиційні й сучасні харчові практики, обговорювати вплив технологій на спосіб харчування. Пропонуйте завдання, що стимулюють творче мислення: створення коміксів, ескізів, моделей, інфографіки або авторських презентацій.

**6. Застосовуйте інтерактивність та сучасні технології.** Зокрема, сучасні інструменти, які роблять навчання більш цікавим, гнучким і доступним для учнів: інтерактивні хронології, блоги, презентації, QR-коди для доступу до відео, віртуальних екскурсій, мультимедійних джерел; онлайн-квести, вікторини та опитування.

**7. Формуйте особисту позицію та ідентичність.** Спонукайте учнів осмислювати значення українських традицій харчування для сучасного життя, аналізувати свої харчові звички, вчити робити усвідомлений вибір, формувати відповідальне ставлення до здоров'я й довкілля.

**8. Забезпечуйте диференціацію та інклюзію відповідно до принципів універсального дизайну.** Використовуйте матеріали посібника для організації навчання, орієнтованого на різні рівні підготовки та потреби учнів.

## ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ:

- Підтримуйте учнів, які потребують додаткової уваги: обирайте завдання з поетапними інструкціями, спрощеними формулюваннями, візуальними підказками; давайте можливість виконувати завдання в парах або з підтримкою асистента.
- Стимулюйте розвиток обдарованих учнів: залучайте їх до виконання відкритих творчих завдань, розширених досліджень, створення авторських проєктів, роботи з додатковими джерелами та цифровими інструментами.
- Перед початком роботи ознайомтеся зі структурою посібника та підберіть завдання відповідно до віку і підготовки учнів.
- Використовуйте матеріали для інтеграції різних предметів і організації міжпредметних проєктів.
- Підтримуйте ініціативу учнів, давайте їм можливість обирати завдання, теми для досліджень і форми презентації результатів. Заохочуйте учнів до самостійного пошуку інформації, досліджень і творчих рішень.
- Створюйте атмосферу співпраці, відкритості та поваги до українських традицій здорового харчування.

**Пам’ятайте! Цей посібник – не лише про їжу, а про цінності, традиції, здоров’я і творчість, які формують майбутнє України**.

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ:

Запитання

Прочитати

STEAM-завдання

Груповий проєкт

# ЗАЗАПРОШЕННЯ ДО ПОДОРОЖІ СВІТОМ УКРАЇНСЬКИХ СМАКІВ

Відкрийте для учнів 5-9 класів чарівний світ українських традицій здорового харчування! Запросіть їх у захопливу подорож, де борщ і вареники – не просто страви, а справжні символи нашої душі та культури. Разом дослідіть традиції українського харчування від найдавніших часів, доторкніться до мудрості предків, які вміли готувати з любов'ю, просто і корисно, користуючись дарами природи. Тоді ця подорож неодмінно допоможе школярам розвинути своє критичне мислення: вчитися ставити запитання і знаходити відповіді, розкривати нові горизонти. Вона пробудить їхню креативність, надихне на власні кулінарні експерименти і творчі ідеї. А найголовніше – подарує відчуття гордості за свою унікальну спадщину і бажання берегти й примножувати її.

**Мета:** актуалізувати наявні знання та уявлення, створити невимушену атмосферу для обговорення у захопливому інтерактивному процесі, що сприятиме не лише засвоєнню знань, а й розвитку критичного мислення, креативності та відчуття причетності до української культури.

**Хід роботи**

Запропонуйте учням висловити свої асоціації, пов'язані з українською кухнею, у ході вправи «Мозковий штурм». Почніть із запитань:

- Чому саме борщ і вареники стали кулінарними візитівками України?
- У чому секрет наших бабусь, які завжди знаходили, що приготувати зі свого врожаю?

Записуйте ідеї на дошці або у спільному онлайн-документі. Це допоможе налаштуватися на тему.

Потім запросіть школярів у захопливу смачну подорож у світ українських традицій здорового харчування. Щоб дізнатися, що і як їли наші предки, якою була «козацька кухня» і як давні українські традиції харчування допомагають нам бути здоровими та енергійними сьогодні.

Запитання для обговорення:

1) Що для вас означає «здорове харчування»?
2) Чи може традиційна їжа, наприклад, вареники, бути здоровою?
3) Що об'єднує борщ, узвар і домашній хліб у контексті здорового способу життя? Як ви розумієте поняття «традиції здорового харчування»?

Пошук відповіді на ці запитання допоможе виявити можливі стереотипи й підготувати ґрунт для їх спростування. Надайте можливість висловити свої думки

кожному учню та кожній учениці. Підведіть до думки, що традиції здорового харчування – це не просто набір рецептів! Це сукупність знань, звичок та обрядів, які передавалися з покоління в покоління і допомагали людям залишатися здоровими, сильними та життєрадісними. Наші предки не мали нутриціологів, дієтологів чи таблиць калорійності, але вони знали, як за допомогою простих, сезонних і доступних продуктів підтримувати своє тіло в найкращій формі. Це мистецтво – їсти в міру, використовувати те, що дарує природа, і готувати з любов'ю та знанням. Їжа – це не просто джерело енергії, а потужний міст, що поєднує різні сфери нашого життя.

4) «Чому варто знати та берегти кулінарну спадщину?»

Наголосіть на тому, що знання та збереження нашої кулінарної спадщини – це не просто данина минулому, а основа для здоров'я. Тож вчимося у предків, як харчуватися просто, але корисно. Частина нашої ідентичності – наш унікальний код, який відрізняє нас від інших народів. Спосіб підтримати Україну, бо купуючи локальні продукти, підтримуючи фермерів, ми розвиваємо нашу економіку. Традиційні рецепти – це платформа для власних кулінарних експериментів, які надають можливість для креативу.

## Практичний кейс «Традиції на тарілці»

***(для уроку у рамках STEAM-підходу)***

Чи замислювались ви, як багато таємниць зберігає звичайна тарілка? З метою надихати учнів на власні відкриття, розвивати їхнє критичне мислення та виховувати свідоме ставлення до життя, пропонуємо практичний кейс «Традиції на тарілці», що гармонійно поєднує традиції українського харчування з потужними можливостями міжпредметної інтеграції в межах STEAM-підходу.

«Традиції на тарілці» — це не просто навчальне заняття. Це справжнє запрошення до багатогранного діалогу: між поколіннями, між наукою та культурою, між академічними знаннями та особистим досвідом кожного учня. У цьому унікальному форматі школярі зможуть не тільки засвоїти інформацію про корисні харчові звички, а й глибоко проаналізувати, як ті чи інші страви пов'язані з особливостями клімату та ґрунту, біохімічними процесами, стародавніми обрядами та формуванням національної ідентичності.

Кейс «Традиції на тарілці» допоможе вам:

- з'єднати науковий погляд на харчування з багатством культурної спадщини України;
- ефективно розвивати в учнів навички дослідження, співпраці в команді та критичного аналізу;
- перетворити урок на живу, практичну та по-справжньому цінну подію для кожного учня й кожної учениці.

Ми заохочуємо вас використовувати матеріал максимально гнучко: адаптуйте завдання до вікових особливостей учнів певного класу, їхніх потреб та інтересів. Також шукайте додаткові джерела інформації, залучайте до співпраці родичів учнів або місцевих фахівців-кулінарів. Це зробить ваш урок незабутнім!

Найкраще шукати зв’язок між харчуванням, культурою, здоров’ям і наукою в малих групах (2-4 особи), адже така форма сприяє активному обміну ідеями, жвавій дискусії та розвитку креативності.

Спершу запропонуйте учням ознайомитися з текстом таблиці «Різні сфери харчування» (Додаток 1).

Після прочитання обговоріть поняття «традиції здорового харчування». Разом з усіма учнями з’ясуйте, чим традиції здорового харчування відрізняються від сучасного поняття «дієта»?

Підкресліть, що мета цього завдання — не знайти єдину правильну відповідь, а розвивати вміння мислити творчо та бачити зв’язки між різними сферами. Наголосіть також, що навіть найпростіші ідеї є цінними і заслуговують на увагу.

**Допоміжні запитання для кожної сфери (для фасилітатора/вчителя):**

***Здоров’я***

1. Які здорові звички у ваших бабусь і дідусів? Чим і як вони харчуються? Чи снідають вони щодня? Чи влаштовують розвантажувальні дні? Як ставляться до фізичної активності? Обговоріть, які з цих звичок варто продовжувати.

2. З яких лікарських рослин заварюють чай? Назвіть найбільш популярні (м’ята, ромашка, липа, звіробій, шипшина). У яких випадках їх вживають? Як правильно збирати лікарські рослини, сушити та заварювати? Які застереження варто знати?

3. Які сезонні ягоди та фрукти ростуть у вашому регіоні? Розподіліть за порами року: що дозріває навесні, влітку, восени? Які з них найбільш багаті на вітаміни? Як їх краще вживати — сирими, сушеними, у вигляді варення, настоїв?

*Додаткове запитання для обговорення:*

4. Як поєднати традиційні звички з сучасним поняттям «здоровий спосіб життя»?

*Практичне завдання:* створити інфографіку «Топ-5 найкорисніших продуктів з бабусиного та дідусевого городу». Запропонуйте учням розробити міні-поради або постер із поєднанням старовинних практик і сучасних знань про здоров'я.

***Наука***

1. Чому квашена капуста або солоні огірки можуть довго зберігатися? Дослідіть процес молочнокислої ферментації. Які мікроорганізми відповідають за утворення молочної кислоти? Як вона допомагає зберігати продукти без холодильника? Чому такі продукти є корисними для здоров'я?

2. Як дріжджі «піднімають» тісто? Розкрийте біологічну природу дріжджів як живих організмів. Який процес відбувається в тісті? Які гази утворюються? Чому тісто збільшується в об'ємі?

3. Які вітаміни містяться в шипшині, калині, обліписі? Розгляньте їхній хімічний склад: вітамін С, А, Е, мікроелементи. Як зберегти їх під час приготування напоїв або варення? Чому варто споживати ці ягоди в сезон? Які біохімічні процеси відбуваються під час сушіння або заварювання?

*Практичне завдання:* оберіть варіант проведіть домашній експеримент.

1) Проростіть зерно пшениці: спостерігайте фази проростання, ведіть щоденник спостережень, зробіть виміри.

2) Приготуйте хліб на заквасці: створи «живу» закваску, простеж за її розвитком, зафіксуй об'єм, бульбашки, зміни запаху. Проаналізуй, у чому відмінність між дріжджовим і бездріжджовим хлібом.

***Технології***

1. Як готували їжу без електрики та газу? Розгляньте різні способи приготування їжі на відкритому вогні, в печі, на жаровищі. Які інструменти використовували (горщики, чавунці, кочерги)? Які страви найчастіше готували таким способом і чому?

2. Порівняйте українську піч та сучасну мультиварку. Проаналізуйте їхню будову, принцип дії, призначення та функціональність. Які переваги й недоліки має кожен варіант? Чи може мультиварка замінити піч у створенні «домашнього» смаку?

3. Які давні способи зберігання продуктів вам відомі? Опишіть принципи сушіння, соління, в’ялення, квашення. Які продукти найчастіше зберігали так? У яких умовах? Як зберігали молочні продукти, м’ясо, овочі, фрукти, хліб?

*Практичне завдання:* створіть 3D-модель традиційного кухонного знаряддя. Наприклад: макітра — для замішування тіста; ступа — для розтирання зерна чи спецій; рогач — металевий гачок для витягування посуду з печі. Можна створити моделі з картону, пластиліну, дерева або в цифровому форматі (Tinkercad, Paint 3D тощо). Підпишіть частини, поясніть призначення.

***Інженерія***

1. Як влаштований ручний млин (жорна), вітряний або водяний млин? Дослідіть принцип роботи кожного типу. Які матеріали використовувалися? Яка сила (людська, вітру, води) приводила їх у дію? Як передавалася енергія до жорен?

2. Як у давнину копали криниці для води? Які були основні етапи? Які інструменти та технології використовували? Як зміцнювали стінки, як визначали місце для копання? У чому різниця між криницею й колодязем?

3. Як облаштовували льохи (погреби) для зберігання врожаю? Чому їх заглиблювали в землю? Які матеріали використовували для теплоізоляції? Як підтримували стабільну температуру та вологість? Які продукти в них зберігали?

*Практичне завдання:* розробіть схему простої системи збору дощової води для поливу городу: дах → жолоби → резервуар → фільтр → краник або зливна труба.

Обґрунтуйте вибір матеріалів. Визначте обсяг води, який можна зібрати з даху площею 10 м² за один дощ.

***Мистецтво***

1. Пригадайте традиційні форми та назви українського посуду. Опишіть особливості його оздоблення: які орнаменти, кольори, символи найчастіше використовувалися?

2. Розгляньте традиційне оформлення короваїв. Які декоративні елементи (символи, фігурки, візерунки) прикрашають святковий хліб? Що вони означають?

3. Знайдіть та проаналізуйте зображення натюрмортів з українськими стравами. Які страви найчастіше зображували художники? Як за допомогою кольору, композиції й деталей передається національний колорит.

*Практичне завдання:* створити фото-натюрморт «Дари осені» з локальних продуктів або розписати тарілку в традиційному стилі.

***Математика***

1. Розрахуйте кількість інгредієнтів для борщу на 3 та 10 осіб. Використайте базовий рецепт для однієї особи, обчисліть пропорції. Які одиниці виміру доцільно використовувати? Який об’єм каструлі вам знадобиться?

2. Обчисліть вартість приготування порції вареників. Складіть список інгредієнтів, дізнайтеся їхню середню ціну в супермаркеті. Врахуйте витрати на електроенергію чи газ. Яка собівартість 1 вареника? А 1 порції?

3. Порахуйте, яка площа городу потрібна, щоб прогодувати сім’ю овочами влітку. Скільки приблизно потрібно картоплі, моркви, капусти тощо на одну людину? Скільки це в кг і м²? Врахуйте врожайність основних культур.

*Практичне завдання:* складіть бюджет святкового українського столу для родини. Оберіть 5-7 традиційних страв (наприклад, борщ, вареники, узвар, кутя, пампушки). Порахуйте загальну вартість, кількість порцій, вартість однієї порції. Порівняйте, скільки коштувало б замовити такий стіл у ресторані.

***Додаток 1***

Прочитай текст в таблиці про роль харчування у різних сферах.
У таблиці заповни останню колонку, наведи власний приклад або запропонуй проєкт із цієї теми.

## Різні сфери харчування

| Сфера | Пояснення | Ідея проєкту |
|---|---|---|
| **Культура** | Харчування – це частина нашої національної ідентичності. Це святкові столи, сімейні обіди, давні обряди, пісні та історії, пов'язані з їжею. Через їжу ми відчуваємо зв'язок зі своїм родом та історією | Наприклад, зняти відео про традиції сімейного обіду |
| **Здоров'я** | Те, що ми їмо, безпосередньо впливає на наше самопочуття, енергію, навчання, імунітет та навіть настрій. Традиційна українська кухня, що базувалася на цільних продуктах, сезонності та ферментації, була природно здоровою та збалансованою | |
| **Наука** | Щоб зрозуміти, чому певні продукти корисні, а інші – ні, потрібні наукові знання. Наприклад, як вітаміни впливають на організм? Як бактерії допомагають перетворювати молоко на кефір чи капусту на квашену? | |
| **Технології** | Від перших глиняних горщиків до сучасних холодильників та мультиварок – технології завжди змінювали наш спосіб приготування та зберігання їжі | |
| **Інженерія** | Створення ефективних печей, млинів, систем зрошення – все це інженерні рішення, що впливали на харчування | |
| **Мистецтво** | Оформлення страв, святкові короваї, розпис посуду – це справжнє кулінарне мистецтво | |
| **Математика** | Розрахунок пропорцій, калорійності, економіка харчування – без математики нікуди! | |

# РОЗДІЛ 1. ЕВОЛЮЦІЯ ТРАДИЦІЙ: ВІД КОРІННЯ ДО СУЧАСНОСТІ

Формуйте в учнів 5-9-х класів цілісне та глибоке розуміння того, як змінювалася українська кухня крізь тисячоліття через взаємозв'язок науки, технологій, інженерії, мистецтва та математики в повсякденному житті, зокрема, у сфері харчування, вміння застосувати набуті знання на практиці. Розкрийте взаємозв'язок харчових традицій з географічними, кліматичними, соціальними, релігійними та культурними чинниками, що впливали на раціон українців у різні історичні епохи. Особливу увагу приділяйте тому, як еволюціонували способи приготування та зберігання їжі, відображаючи технологічний розвиток суспільства. Продовжуйте розвинути в учнів критичне мислення, дослідницькі навички, вміння аналізувати інформацію та синтезувати знання через виконання інтегрованих STEAM-завдань.

## «Крізь віки до кулінарної спадщини України»: STEAM-майстерня

**Мета:** формування в учнів розуміння того, як розвивалася українська кухня крізь тисячоліття. Розвиток уміння встановлювати взаємозв'язок харчових традицій з географічними, кліматичними, соціальними, релігійними та культурними чинниками, що впливали на раціон українців у різні історичні епохи.

Ключові поняття: археоботаніка, археозоологія, аграрний календар, поміркованість, сезонність, православний піст, похідна кухня, STEAM.

**Хід роботи**

**І. Актуалізація та занурення в тему «Сніданкова подорож у часі»**

Почніть із запитань до класу:

1. Що ви сьогодні їли на сніданок?
2. Чим, на вашу думку, могли снідати ваші прапрапрабабусі та прапрапрадідусі?

Запишіть кілька ідей на дошці. Заохочуйте учнів ділитися не лише інформацією про продуктами, а й припущеннями щодо способу приготування або походження страв.

**Створення «Лінії часу» українського харчування.** Намалюйте на дошці або фліпчарті велику лінію часу, яка охоплює кілька тисячоліть. Запропонуйте учням

уявити, які знакові страви чи продукти могли з'явитися на цій лінії у різні періоди. Поставте запитання, що стимулюють роздуми: «Де б вони на лінії часу розмістили хліб, куліш, гречану кашу, деруни, вареники, пляцки з шоколадом, ягодами та горіхами».

Ця візуальна інтрига допоможе виявити існуючі уявлення учнів та можливі нові відкриття під час уроку.

**ІІ. Дослідження історичних періодів (метод «Ажурна пилка»)**

Рекомендуємо використати метод «Ажурна пилка» для ефективного опрацювання тексту та активізації навчальної діяльності.

Формування «домашніх» груп. Об'єднайте учнів у малі групи по 3 особи. Це їхні «домашні» групи, де вони потім ділитимуться знаннями.

Переформуйте групи так, щоб у кожній новій («експертній») групі були учасники з однаковими номерами (наприклад, всі №1, всі №2, всі №3). Призначте кожному учню в «домашній» групі номер від 1 до 3.

Експерти групи №1 опрацьовують підрозділ 1.1. Доісторичне та раннє середньовіччя.

Експерти групи №2 опрацьовують підрозділ 1.2. Козацька кухня.

Експерти групи №3 опрацьовують підрозділ 1.3. Харчування у XIX-XX ст.

Завдання для «експертів»: кожна група має уважно прочитати свій фрагмент тексту (забезпечте доступ до відповідних підрозділів) і підготувати коротку, але змістовну доповідь (3-4 хвилини) для своєї «домашньої» групи, відповідаючи на такі питання:

1) Які основні продукти складали раціон цього періоду?
2) Як спосіб життя людей (полювання, землеробство, козаччина, індустріалізація) впливав на їхнє харчування?
3) Які технології приготування чи зберігання їжі (вогнище, печі, соління, сушіння, консервація) використовувалися?

Назвіть 1-2 риси ключових особливостей харчування цього періоду, що відрізняють його від інших. Учні повертаються у свої початкові «домашні» групи. По черзі кожен/кожна «експерт» ділиться інформацією, яку він/вона дослідив/дослідила у своїй «експертній» групі. Таким чином, за короткий час всі учні ознайомлюються з усім матеріалом з різних історичних періодів.

Після того, як всі групи обмінялися інформацією, проведіть загальне обговорення, що сприятиме синтезу знань.

Запропонуйте учням заповнити порівняльну таблицю на дошці або в зошитах, щоб узагальнити інформацію за кожним періодом (наприклад,

колонки: Період, Основні продукти, Вплив способу життя, Технології, Ключові особливості). Це допоможе візуалізувати зміни та наступність у харчуванні українців.

## Рекомендації для вчителя щодо організації STEAM-завдань

***S (Наука)*** Надайте учням посилання на перевірені сайти з таблицями калорійності (наприклад, сайти МОЗ або відомих дієтологічних ресурсів). Допоможіть розібратися з поняттям «калорійність на 100 г».

***T (Технології)*** Перед початком роботи покажіть короткий відеоурок (2-3 хв) про базові функції Canva або Genially. Оцінюйте не складність анімації, а логіку, структуру та візуальну охайність хронології.

***A (Мистецтво)*** Запропонуйте учням спочатку знайти репродукції картин на козацьку тематику (наприклад, Сергія Васильківського «Козаки на відпочинку», «Вартові Запорізьких Вольностей», народні картини «Козак Мамай»), щоб вони звернули увагу на деталі одягу, побуту, атмосфери.

***E (Інженерія)*** Покажіть учням схеми або відео про будову української печі. Акцентуйте увагу на тому, що піч використовувалася не лише для готування, а й для опалення та як місце для сну (лежанка).

***M (Математика)*** Допоможіть знайти автентичні рецепти (наприклад, з книг Ольги Франко, Дарії Цвєк або етнографічних збірників). Поясніть поняття пропорції – завдання чудово демонструє практичне застосування математики.

Після виконання завдання організуйте міні-виставку або презентацію проєктів, де учні зможуть поділитися результатами своєї роботи.

**Підсумки та рефлексія.** Поверніться до **«Лінії часу»**, створеної на початку уроку. Запропонуйте учням зробити корективи, базуючись на отриманих знаннях.

**Рефлексивні запитання:**

1) Що вас найбільше здивувало в харчуванні наших предків?
2) Яку давню харчову звичку ви хотіли б спробувати впровадити у своє життя?
3) Як історія харчування допомагає нам краще зрозуміти себе як націю?

**Диференціація та інклюзія для універсального дизайну:**

***Для учнів, що потребують підтримки*** надайте готові шаблони для таблиць, частково заповнені розрахунки для математичного завдання або список ключових слів для пошуку інформації.

***Для обдарованих учнів*** запропонуйте додаткове завдання: дослідити, як на українську кухню вплинули традиції інших народів (татар, поляків, євреїв), або

порівняти козацький куліш з паельєю чи різотто, знайшовши спільні та відмінні риси.

***Додаток 2***

Щоб зрозуміти, як харчуються українці сьогодні, важливо зазирнути у минуле. Адже кожна страва має свою історію, а кожен інгредієнт – давні традиції.

## 1.1. Доісторичне та раннє середньовіччя

Уяви собі світ, де ще не було супермаркетів чи холодильників! Наші найдавніші предки на території сучасної України харчувалися так, як їм диктувала природа.

Спочатку харчувалися продуктами мисливства та збиральництва. Наші предки шукали їжу в лісах, на полях та в річках, полювали на тварин (мамонти, олені, дикі коні), ловили рибу. Це була дієта, багата на білки, вітаміни з диких рослин та здорові жири.

Згодом, приблизно 7-8 тисяч років тому, на теренах України почалося землеробство. Це був справжній переворот! Люди навчилися вирощувати перші злаки – пшеницю, ячмінь, просо. Це змінило все, тепер не потрібно було постійно пересуватися у пошуках їжі. Зерно почали перетирати на борошно і пекти перший хліб – спочатку це були просто коржі на розпеченому камінні. З'явилися каші з різних круп.

Тваринництво також розвивалося. Люди приручили свиней, корів, овець, що дало доступ до молока, м'яса та молочних продуктів.

**Археологічні знахідки і наукові дані про їжу давніх людей**

Як вчені дізнаються, що їли тисячі років тому? У цьому їм допомагають археологічні розкопки.

***Археоботаніка*** вивчає залишки рослин (зерна, кісточки ягід), знайдені під час розкопок. Так ми дізнаємося, які культури вирощували.

***Археозоологія*** досліджує кістки тварин, щоб зрозуміти, на кого полювали і яких тварин розводили.

Залишки давніх глиняних горщиків, зернотерок, жорен допомагають відтворити процес приготування їжі. Наприклад, на поселеннях Трипільської культури знаходять безліч унікальної кераміки, що використовувалася для зберігання та приготування їжі.

Харчування наших предків було сезонним, різноманітним, базувалася на цільних продуктах, без хімічних добавок, що робило їжу природно здоровою.

## 1.2. Козацька кухня

Козаки – це символ свободи, сили та винахідливості. Їхній спосіб життя, постійні походи та бої, сформували особливий стиль харчування: простий, дуже поживний та мобільний. Саме такі вимоги до їжі й породили легендарні страви, що стали основою їхнього раціону. Серед найголовніших із них виділялися такі:

***Куліш*** був найголовнішою стравою козаків. Основою куліша є пшоно – крупа, що дає багато енергії та швидко готується. До пшона додавали воду, сіль, а за нагоди – шматочки сала, м'яса, цибулю, моркву. Це була ідеальна їжа для походу, бо легка у приготуванні на вогні, ситна і поживна. Куліш містить багато складних вуглеводів та білка, що забезпечувало козаків витривалістю.

***Щерба*** – суп у вигляді рибної юшки, яка може бути заправлена різними крупами, іноді двох – чотирьох видів. За м'ясо треба було платити, а риба безкоштовно у всіх водоймах. Рибу сушили, смажили, варили, в’ялили і запікали.

***Галушки*** прості у приготуванні, але дуже ситні. Це шматочки тіста (з борошна, води, іноді яйця), які відварювали у воді або бульйоні. Їх могли подавати з салом, сметаною, шкварками, чи навіть ягодами. Це джерело швидкої енергії.

***Коржі-загреби*** – прісні з борошна грубого помелу. Назва визначає спосіб приготування, під час якого тісто загрібали жаром або золою і запікали. Подібний прийом був зручним під час походів, оскільки дозволяв готувати коржі на багатті посеред поля.

***Сало*** – це не просто продукт, а культовий символ української кухні! Сало було незамінним джерелом енергії, легко зберігалося в походах без холодильника, було калорійним та поживним. Його їли сирим, смаженим, додавали до різних страв. Сало, вживане в міру, є джерелом корисних жирів та вітамінів.

Козацька кухня була «похідною». Продукти мали бути легкими для транспортування, довго зберігатися і швидко готуватися на вогні, щоб не гаяти час.

**Піст і його вплив на здоров’я козаків**

Хоча козаки були воїнами, вони були глибоко віруючими людьми і суворо дотримувалися християнських постів. У православ'ї є багато пісних днів та періодів (Великий піст, Петрівка, Спасівка, Пилипівка), коли заборонено вживати м'ясо, молочні продукти, яйця.

Ці пости були своєрідною давньою детокс-дієтою. Вони допомагали організму очиститися від важкої їжі, насичували його рослинними білками

(квасоля, горох, гриби), вітамінами з овочів та фруктів. Це сприяло кращому травленню, підтримувало здоров'я та витривалість. Козаки вміли готувати смачні та поживні пісні страви, використовуючи дари природи.

## 1.3. Харчування у XIX-XX століттях

У цей період українська кухня остаточно сформувалася такою, якою ми її знаємо сьогодні, з її основними стравами та традиціями.

Сезонність – був головний принцип харчування. Їли те, що росло на власному городі чи купували на місцевому ринку відповідно до сезону. Влітку – свіжі овочі, фрукти, ягоди. Восени – збір урожаю, заготівлі (квашення, сушка, соління). Взимку – квашена капуста, огірки, коренеплоди, сухофрукти. Це забезпечувало максимум вітамінів та мінералів а також підтримувало місцеве господарство.

Поміркованість, бо їжа була не для надмірного задоволення, а для насичення та підтримки сил. Навіть на свята, попри достаток, панувала розумна помірність. Ніколи не викидали їжу, використовували все до останньої крихти.

Основу раціону складали злаки (хліб, каші), овочі (буряк, капуста, картопля – згодом), бобові (квасоля, горох), молочні продукти (молоко, сметана, сир), фрукти та ягоди. М'ясо було частіше на свята або кілька разів на тиждень, а не щодня.

Православний календар диктував багато пісних днів та періодів. Це впливало на структуру всього тижня та року, чергуючи пісні та скоромні (з м'ясом і молоком) страви. Наприклад, п'ятниця була завжди пісним днем.

Життя людей було тісно пов'язане із сільськогосподарським циклом (календар аграрний). Весною – легка їжа після посту, перша зелень. Влітку – свіжі овочі, фрукти. Восени – заготівля на зиму. Взимку – ситніші, зігріваючі страви, багато квашених продуктів.

Клімат значно впливав на харчування. Довга зима вимагала калорійної, зігріваючої їжі та ефективних методів зберігання (квашення, сушка). Літо, навпаки, спонукало до легких, охолоджуючих страв з великою кількістю свіжих овочів та фруктів.

## Практичні STEAM-завдання

Мета: ознайомлення учнів із культурною та історичною спадщиною української кухні. Розвивати навички дослідження, аналізу, моделювання та творчого проєктування, поєднуючи елементи науки, технологій, інженерії, мистецтва та математики.

***Наука***

**Дослідити склад куліша й обчислити його калорійність**

*Завдання:* знайди рецепт традиційного куліша. Напиши всі інгредієнти. Знайди в інтернеті таблиці калорійності та вмісту білків, жирів, вуглеводів для кожного інгредієнта. Обчисли загальну калорійність куліша на 100 г та порції. Зроби висновок, чому куліш був такою поживною стравою для козаків.

*Матеріали:* доступ до інтернету, калькулятор, зошит, ручка.

***Технології***

**Створити інтерактивну хронологію розвитку харчування на платформі Genially чи Canva**

*Завдання:* використовуючи отримані знання, створи візуальну хронологію, яка показує основні етапи розвитку харчування на території України – від первісних часів до XX століття. Додай картинки, короткі описи, цікаві факти. Зроби її інтерактивною (наприклад, з посиланнями на додаткову інформацію).

*Матеріали:* комп’ютер, інтернет, обліковий запис Genially чи Canva.

***Мистецтво***

**Намалювати ілюстрацію «Харчування козака»**

*Завдання:* уяви собі типовий обід козака на Січі чи в поході. Намалюй ілюстрацію, яка відображає цей момент. Подумай про деталі: який посуд, які страви (куліш, галушки, сало), де вони їдять (біля вогнища), хто оточує козака. Використовуй кольори, що відображають атмосферу.

*Матеріали:* аркуші паперу, олівці, фарби, фломастери.

***Інженерія***

**Сконструювати модель традиційної печі з LEGO або підручних матеріалів**

*Завдання:* досліди будову традиційної української печі (горнила). Подумай, як вона працювала, як розподілялося тепло. Сконструюй її міні-модель з LEGO, картону, пластиліну чи інших підручних матеріалів. Поясни основні елементи та їхнє призначення.

*Матеріали:* набір LEGO, картон, клей, пластилін, ножиці, ілюстрації будови печі.

***Математика***

**Порахувати пропорції інгредієнтів старовинного рецепту на сучасну сім'ю**

*Завдання:* знайди старовинний рецепт української страви (наприклад, борщу чи верещаки), розрахований на велику кількість людей (наприклад, 10-15 порцій, як часто писали в старих книгах). Обчисли, скільки інгредієнтів тобі знадобиться, щоб приготувати цю страву на твою сім'ю (наприклад, 3-5 осіб).

*Матеріали:* рецепт, калькулятор, зошит.

## Археолог майбутнього – розшифровуємо давнє меню

**Груповий проєкт для учнів 5-7 класів**

**Мета:** зануритися у світ наукового дослідження давнього харчування, розвинути навички аналізу інформації, креативного мислення та створення презентації.

**Завдання:** уявіть, що ви – команда молодих археологів у XXII столітті. Під час розкопок на території сучасної України ви знайшли загадкову давню ділянку. Ваша місія – реконструювати «Меню одного дня» наших предків, базуючись на «археологічних знахідках» та наукових методах.

**Етапи виконання:**

***Етап* 1. «Археологічна знахідка»**.

Кожен учень (або мала група) отримує «набір знахідок» (це можуть бути заздалегідь підготовлені картки з малюнками або описами):

- Кілька кісток дикої тварини (наприклад, зубра, оленя, риби).
- Залишки зерен (пшениці, проса, ячменю – різні картки).
- Насіння диких ягід (наприклад, ожини, малини) або горіхів.
- Фрагмент глиняного посуду (горщика).
- Камінь-зернотерка.
- Слід від вогнища.

**Завдання:** Уважно розгляньте свої «знахідки». Подумайте, що кожна з них може розповісти про харчування людей того часу.

***Етап* 2. «Науковий аналіз»**

Використовуючи інформацію з тексту про археоботаніку, археозоологію та посуд а також власну логіку, спробуйте відповісти на запитання:

1) Які продукти були доступні нашим предкам з вашого набору знахідок? (Наприклад: «залишки зерна вказують на те, що вони вирощували пшеницю»).
2) Які способи приготування їжі вони могли використовувати, виходячи з вашого набору (наприклад, вогонь, перетирання)?
3) Чи є у ваших знахідках щось, що свідчить про їхній спосіб життя (осілий чи кочовий)?

***Етап* 3. «Реконструкція меню та висновки»**

Складіть гіпотетичне «Меню одного дня» для давньої людини, базуючись на своїх «знахідках» та припущеннях. Наприклад: «На сніданок вони могли їсти кашу з проса, на обід – запечене м'ясо дикого оленя з корінням, на вечерю – жменю лісових ягід»

**Зробіть висновок,** як саме ваші «археологічні знахідки» допомогли вам зрозуміти раціон давніх українців і чому така дієта була здоровою?

**Креативний бонус –** за бажанням дайте «назву» вашій археологічній експедиції або «намалюйте» схематично, як виглядали ваші знахідки.

**Обговорення та презентація**

Кожна група або індивідуально презентує свої «знахідки», «науковий аналіз» та «реконструйоване меню».

Колективно обговорити, чим схожі та чим відрізняються меню, і чому (можливо, різні «знахідки» або різні інтерпретації).

**Що розвиває це завдання:**

***S (Наука).*** Розуміння принципів археологічних досліджень, палеоботаніки, палеозоології, аналіз поживних речовин.

***T (Технології).*** Використання уяви для «відтворення» давніх технологій (обробка їжі, вогонь).

***A (Мистецтво).*** Візуалізація «знахідок», креативне складання «меню».

***E (Інженерія).*** Розуміння, як давні інструменти (зернотерки, посуд) були «інженерними рішеннями» для харчування.

***M (Математика).*** Хоча непрямо, але можна обговорити концепцію «достатності» ресурсів або «розподілу» їжі (наприклад, скільки м'яса з оленя вистачило б на скільки людей).

## ВІДРОДЖЕННЯ КУЛІНАРНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ

**Груповий STEAM-проєкт для учнів 8-9 класів**

Проєкт дозволить учням не лише вивчити українські традиції, але й побачити, як давня мудрість може бути актуальною та інноваційною в сучасному світі, розвиваючи при цьому ключові навички XXI століття.

**Мета:** поглибити знання учнів про українські традиції здорового харчування, розвинути навички дослідницької роботи, критичного мислення, креативності, комунікації та застосувати міждисциплінарний STEAM-підхід для створення та презентації інноваційного продукту чи концепції на основі давніх кулінарних традицій.

Учні об'єднуються у групи (3-5 осіб), кожна з яких обирає одну конкретну українську традиційну страву або кулінарну практику (наприклад, приготування закваски, традиції квашення, випікання хліба, готування куліша/тетері, або особливості святкового столу) для глибокого дослідження та подальшої «модернізації» або інноваційної презентації.

**Етапи виконання проєкту:**

***<u>Етап 1.</u> Дослідження та аналіз (S – Science, A – Art, M – Math)*** –

*1 тиждень*

**Вибір об'єкта дослідження.** Кожна група обирає свою страву або кулінарну традицію.

*Приклади:* куліш, верещака, тетеря, квашена капуста, житній хліб на заквасці, гуслянка, традиції різдвяного столу (12 страв).

**Історичне та культурне дослідження (A):**

- зібрати інформацію про походження обраної страви/традиції, її історичне значення, регіональні особливості;
- дослідити, як ця страва/традиція вписувалася в життєвий та календарний цикл українців, яка її обрядова чи соціальна роль.

**Науковий аналіз інгредієнтів та приготування (S).** Визначити основні інгредієнти традиційного рецепту.

Проаналізувати їхній хімічний склад, поживну цінність (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали).

Дослідити наукові принципи, що лежать в основі приготування (наприклад, процес ферментації для квашення чи закваски, роль температури при випіканні, вплив різних інгредієнтів на смак та текстуру).

Зробити висновки про здорове харчування.

**Математичний розрахунок (М).**

1) Вирахувати калорійність традиційної порції обраної страви.
2) Розрахувати пропорції інгредієнтів для приготування страви на сучасну сім'ю або для демонстрації в класі.
3) Оцінити приблизну вартість приготування традиційної страви сьогодні, використовуючи місцеві ціни.

***<u>Етап 2.</u> Розробка та інновації (Т – Technology, Е – Engineering, А – Art) –*** *1 тиждень*

**Концепція «Відродження/Модернізація»:** Кожна група має розробити концепцію, як обрана страва або традиція може бути представлена в сучасному світі. Це може бути:

***Адаптований рецепт –*** це модифікація традиційного рецепту для сучасної кухні (наприклад, зменшення жиру чи солі, використання сучасних приладів).

***«Смачний стартап***» – ідея продукту на основі традиції (наприклад, лінійка ферментованих напоїв, «здоровий фастфуд» з кулішем).

**Концепт упаковки та брендингу (Е, А):** Розробити дизайн упаковки для свого «нового» продукту, логотип, слоган, що відображають як традицію, так і сучасність.

**Використання технологій для представлення (Т):** Як сучасні технології можуть допомогти у популяризації (наприклад, мобільний застосунок з рецептами, інтерактивна інфографіка).

**Візуалізація та прототипування (А, Е)**:

- Створити **ескізи або цифрові макети** свого продукту, упаковки чи реклами.
- За можливості, приготувати **адаптовану версію страви для дегустації** (за умови дотримання санітарних норм) або створити фізичний прототип упаковки чи продукту.
- Зробити якісні *фото* або зняти короткий *відеоролик*, що демонструє ідею.

***<u>Етап 3.</u> Презентація та захист проєкту (Всі STEAM-компоненти) –*** *1 день*

1. **Створення презентації (Т)** Підготувати інтерактивну цифрову презентацію (наприклад, PowerPoint, Google Slides, Prezi або Canva) для демонстрації своїх досліджень та розробок.

**Виступ (А)** Кожна група презентує свій проєкт, пояснюючи:

1) Що за страва або яка традиція була обрана і чому.

2) Які цікаві історичні та культурні факти вони дізналися.
3) Які наукові принципи стоять за приготуванням та користю.
4) Як вони «модернізували» або інноваційно представили традицію.
5) Які математичні розрахунки вони зробили.
6) Яке значення їхній проєкт має для сучасного здорового харчування в Україні.

**2. «Ярмарок ідей». Дегустація (A, E)** Якщо були підготовлені зразки страв або прототипи, організувати «ярмарок», де групи можуть представити свої творіння.

**3. Запитання та відповіді** вчителів та інших учнів.

**4. Ресурси та матеріали:**

- Доступ до бібліотеки та інтернету для досліджень.
- Кулінарні книги, етнографічні матеріали.
- Програмне забезпечення для презентацій (PowerPoint, Google Slides, Canva, Prezi).
- Засоби для створення відео (смартфони, відеоредактори).
- Матеріали для прототипування (картон, папір, фарби, глина, пластилін, конструктори, тощо).
- Кухонне обладнання та інгредієнти для приготування страв (за умови контролю з боку дорослих та дотримання санітарних норм).

**Критерії оцінювання:**

1. Глибина дослідження (S, A) – повнота історичної, культурної та наукової інформації.
2. Науковий аналіз (S, M) – правильність обчислень, розуміння наукових процесів.
3. Креативність та інноваційність (A, T, E) – оригінальність ідеї «модернізації» або нового продукту, якість дизайну.
4. Інтеграція STEAM-підходу – наскільки органічно та змістовно були задіяні елементи науки, технологій, інженерії, мистецтва та математики.
5. Якість презентації (T, A) – чіткість, логічність, візуальна привабливість, вміння відповідати на запитання.
6. Співпраця в групі – участь кожного члена групи, розподіл обов'язків.
7. Практична цінність – наскільки запропонована ідея є реалістичною та корисною для сучасного життя.

# РОЗДІЛ 2. ОБРЯДИ ТА НАРОДНА КУЛІНАРІЯ

## Практичний кейс «Мандрівка річним циклом українських свят»

Українська культура сповнена глибокого символізму, де кожен елемент побуту та традиції має своє значення. Особливе місце в цьому розмаїтті посідає народна кулінарія, яка є не просто сукупністю рецептів, а невід'ємною частиною обрядового життя українців. Вона відображає світогляд нашого народу, його зв'язок із природою, землею та духовними цінностями.

Цей розділ запрошує вас у захопливу мандрівку річним циклом українських свят, де кожна пора року, кожна важлива дата позначена особливими стравами та кулінарними ритуалами. Ми дізнаємося, як наші предки, дотримуючись прадавніх вірувань та звичаїв, створювали не просто їжу, а справжні обереги та символи достатку, здоров'я та єднання.

Від щедрості осінніх врожаїв до весняного відродження природи, від зимових святкових столів, що символізують родинне тепло, до літнього розмаїття трав і ягід – українська кухня тісно переплетена з календарем. Ми дослідимо, як традиційні страви, такі як кутя на Різдво, млинці на Масляну, паска на Великдень, не лише насичували тіло, а й живили дух, підтримуючи зв'язок поколінь та формуючи унікальний код української ідентичності.

Ця мандрівка дозволить нам не лише відродити смакові спогади, а й усвідомити глибинний зв'язок між українськими обрядами, народною кулінарією та традиціями здорового харчування, які, незважаючи на століття, залишаються актуальними й сьогодні.

**Мета:** розкрити багатство «забутих» страв та їхнє сакральне значення в обрядах та святах, пов'язаних із річним циклом народного календаря;

- продемонструвати, як кулінарія відображає світогляд українців та їхній тісний зв'язок з природою, вірою та працею на землі;
- розвинути дослідницькі, аналітичні, творчі та проектні навички через виконання практичних STEAM-завдань та міні-проєктів.

**Ключові поняття:** ритуальна їжа, обрядовість, сакральне значення, календарні свята, ферментація, біохімія, дизайн, прототипування, візуалізація, циклічність природи, народні прикмети, регіональні особливості.

**Актуалізація. Що приховує бабусина скриня?**

Почніть з простого запитання до класу, а саме: Чи знаєте ви, що наша українська кухня – це не тільки борщ і вареники, а й справжні кулінарні таємниці, про які ми могли чути лише від найстарших родичів?

А чи замислювалися ви, що кожна пора року, кожен місяць мав свої особливі страви, свої кулінарні секрети, які передавалися з покоління в покоління?

**Кулінарний детектив. Загадки річного кола**

Запропонуйте «Кулінарний детектив», а саме: покажіть зображення маловідомих страв (шишки, гуслянка, верещака) без підписів або з зашифрованими назвами. Додайте до них зображення сезонних продуктів або символів, характерних для певних свят (наприклад, яблука – Спас, мед – Маковія, гарбуз – осінні свята, колоски – обжинки). Запропонуйте учням спробувати вгадати, що це за страви, з яких регіонів вони могли походити, для яких подій їх готували, і з якою порою року вони пов'язані. Запишіть їхні припущення на дошці. Повідомте, що сьогодні учні стануть справжніми кулінарними детективами, які розкриють секрети забутих страв, дізнаються, як їжа була закодована у давніх обрядах та святах, а також зрозуміють, як ці знання можна застосувати сьогодні, подорожуючи річним колом українських традицій.

**«Кулінарна карта України» за порами року**

Запропонуйте учням позначити на контурній карті України або на дошці регіони, звідки походять згадані страви (наприклад, гуслянка – Карпати, шишки – Полтавщина, верещака – Полісся). Додайте позначки з назвами свят та характерних страв для кожного регіону та пори року. Обговоріть, чому саме ці страви розвинулися в тих чи інших регіонах (клімат, доступні продукти, спосіб життя, історичні особливості).

**Дискусійні запитання:**

1) Як давні українці «кодували» важливі події та вірування у своїй їжі, дотримуючись ритмів природи та землеробського циклу?

2) Які «забуті» страви, на вашу думку, варто було б відродити сьогодні і чому, враховуючи їхнє значення в народному календарі?

3) Як святкове та обрядове харчування впливало на психологічний стан та соціальні зв'язки людей протягом року?

4) Чи є у вашій родині якісь особливі «кулінарні коди» або традиції, пов'язані зі святами або певними порами року?

**Дослідження кулінарних кодів та обрядів за народним календарем**

**Мета:**

- зібрати, систематизувати та проаналізувати інформацію про традиційні українські страви, пов'язані з народним календарем та обрядами, виявити їхні кулінарні коди та значення;

- визначити ключові обрядові страви, пов'язані з кожним святом чи періодом;

- дослідити символічне значення цих страв та інгредієнтів.

**Хід роботи**

Запропонуйте учням поспілкуватися зі старшими людьми у своїй родині чи громаді. Запитати про страви, які готували на свята, їхні рецепти, традиції подачі, прикмети, пов’язані з їжею або скористатися інтернет-ресурсами, перевіреними сайтами, присвяченими українським традиціям, кулінарні блоги з етнографічним ухилом.

**Створіть таблиці або картки для кожної страви чи свята.**

Приклад структури картки:

- *Назва свята/періоду;*
- *Дата (за старим/новим стилем);*
- *Ключові обряди;*
- *Обрядові страви (назва, основні інгредієнти, спосіб приготування, регіональні особливості);*
- *Символічне значення страви/інгредієнтів;*
- *Зв’язок зі здоровим харчуванням: (наприклад, «кутя – джерело клітковини та вітамінів», «узвар – вітамінний напій із сухофруктів без цукру»);*
- *Джерело інформації (книга, сайт, ім'я оповідача).*

**Створіть Інтерактивну кулінарну мапу України** (онлайн чи офлайн)

**Мета:**

- розширювати та поглиблювати знання учнів про регіональне розмаїття української кухні, її історичні та культурні особливості а також сезонність продуктів у різних областях України;

- вчити учнів працювати з цифровими інструментами для збору, систематизації та візуалізації інформації, розвивати дослідницькі навички, креативне мислення та вміння презентувати результати своєї роботи;

- формувати почуття національної гордості за багатство кулінарної спадщини України, сприяти розумінню взаємозв'язку між традиціями, географією та харчуванням а також заохочувати до здорового способу життя через усвідомлення цінності натуральних регіональних продуктів.

**Ключові слова:** обрядова їжа, сезонні продукти, етнографія, культурна спадщина, інтерактивна візуалізація.

**Хід роботи**

Учні, працюючи в групах або індивідуально, додають на карту інформацію про регіональні кулінарні особливості та обрядові страви. Можна використовувати стікери, маркери або цифрові мітки. Кожна мітка має містити: назву регіону, типову обрядову страву, до якого свята вона належить, короткий опис.

Використання карт, візуалізація даних, демонстрація регіонального розмаїття розвиває географічні знання та вміння систематизувати інформацію.

- ❖ Завжди починайте з мотивації: Чому це важливо? Чому ми маємо знати ці традиції? (Наприклад, це наша ідентичність, ключ до розуміння минулого, це джерело ідей для здорового харчування).
- ❖ Використовуйте візуальні матеріали, фотографії, відео, презентації – це завжди робить навчання цікавішим.
- ❖ Залучайте до розповіді учнів, нехай це буде не лекція, а діалог. Запитуйте, провокуйте на роздуми.
- ❖ Запросіть гостей, якщо є можливість, запросіть бабусю, яка поділиться своїми спогадами та рецептами. Це завжди викликає великий інтерес.
- ❖ Обирайте ті форми, які найбільше відповідають інтересам ваших учнів та наявним ресурсам.

## Практичні STEAM-завдання «Відроджуємо давні рецепти»

Запропонуйте учням обрати одне із п'яти завдань для виконання індивідуально, в парах або в малих групах.

**Рекомендації для вчителя щодо організації STEAM-завдань:**

***S (Наука)***

**Дослідження властивостей ферментації у сезонних продуктах:**

- Запропонуйте дослідити процес ферментації не лише закваски для хліба, а й сезонних продуктів, наприклад, квашення капусти восени, огірків чи помідорів влітку.
- Наголосіть на важливості щоденних спостережень та фіксації даних.
- Заохочуйте до використання простого «домашнього» мікроскопа або збільшувального скла, щоб візуалізувати зміни.
- Обговоріть поняття ферментації, пробіотиків та їхнього значення для здоров'я.
- Можна порівняти з іншими ферментованими продуктами (кефір, квашена капуста).

***T (Технології)***

**Зняти кулінарний відеоблог із приготування «забутої» страви, характерної для певної пори року.**

Наприклад, восени – верещака або гарбузова каша; взимку – вареники з капустою або пісний борщ; навесні – зелений борщ або паска; влітку – тетеря або огіркова каша.

Допоможіть учням з розробкою простого сценарію відеоблогу (вступ, процес, висновок, цікаві факти).

Заохочуйте до використання простих інструментів для монтажу відео на смартфоні (наприклад, InShot, CapCut) та додавання фонової музики або текстових пояснень.

Акцентуйте на безпеці під час роботи з кухонним приладдям та гарячими стравами.

***A (Мистецтво)***

**Створити ескіз обрядового посуду або розпис рушника, що відображає символіку певної пори року**

Організуйте невелику «галерею» зображень традиційного українського посуду (макітри, глечики, тарілки, кухлі) різних регіонів, а також зразків рушників із сезонними орнаментами (калина, соняшник – осінь; сніжинки, зірки – зима; квіти, верба – весна; колоски, маки – літо).

Заохочуйте учнів до дослідження символіки орнаментів (наприклад, колос – достаток, пташки – щастя, дерево життя – продовження роду) та інтеграції їх у свій дизайн.

Можна запропонувати створити 3D-модель (з глини, пластиліну) за своїм ескізом.

***E (Інженерія)***

**Зробити міні-модель святкового столу на одне з традиційних свят, враховуючи сезонні особливості**

Наприклад, стіл на Святвечір (зима), Великдень (весна), Обжинки (осінь) або Івана Купала (літо).

Наголосіть на деталізації та композиції: як розміщуються страви, посуд, елементи декору (рушники, свічки, квіти, зелень).

Заохочуйте використання різних матеріалів для створення текстури та об'єму.

Проведіть «екскурсію» міні-столами, щоб учні презентували свої «інженерні» рішення.

***M (Математика)***

**Обчислити кількість інгредієнтів для приготування сезонної страви на клас (25 осіб) та розрахувати її собівартість**

Наприклад, розрахунок інгредієнтів для борщу на велику кількість людей (весна/літо), для куті та пампушок (зима), для гарбузової каші (осінь).

Акцентуйте увагу на значущості математичних розрахунків у кулінарії (масштабування рецептів).

Запропонуйте обговорити не лише кількість інгредієнтів, а й необхідний посуд, час приготування для такої кількості порцій.

Можна використати це як завдання для спільного "кулінарного проєкту" класу, якщо є можливість.

**Підсумки та рефлексія: «Смак української спадщини»**

**1. «Галерея кулінарних відкриттів»**

Організуйте виставку або онлайн-галерею (якщо завдання виконувалися в цифровому форматі) усіх виконаних STEAM-проєктів. Розподіліть їх за порами року, щоб візуалізувати річний цикл. Запропонуйте учням проголосувати за найцікавіший проєкт або страву, яку вони б хотіли спробувати.

**2. Рефлексивні запитання**

1) Яке найбільше кулінарне «відкриття» ви зробили сьогодні, подорожуючи річним колом українських свят?

2) Як знання про давні обряди та страви, пов'язані з народним календарем, допомагають нам краще зрозуміти українську культуру та її зв'язок з природою?

3) Як ми можемо зберегти та популяризувати «забуті» страви та традиції, що відповідають сезонності, у сучасному світі?

4) Яке значення має баланс між давніми традиціями та сучасними підходами до харчування, враховуючи сезонність продуктів?

5) Які висновки можна зробити щодо взаємозв'язку людини, природи та кулінарії в українській традиції?

**Диференціація та інклюзія для універсального дизайну**

**Для учнів, що потребують підтримки:**

Надайте візуальні підказки, спрощені інструкції для STEAM-завдань. Можна запропонувати готові рецепти для математичного розрахунку або вже підібрані джерела для наукового дослідження, акцентуючи на конкретній порі року. Дозвольте працювати в парах або малих групах з більш сильними учнями.

**Для обдарованих учнів:**

Запропонуйте додаткове завдання: дослідити, як на українські кулінарні обряди в різні пори року вплинули вірування інших народів або світові тенденції (наприклад, глобалізація).

Розробити маркетинговий план для «відродженої» традиційної сезонної страви (створити бренд, слоган, концепцію просування).

Створити інтерактивну карту кулінарних обрядів України з мультимедійними елементами, що відображають сезонність та регіональні особливості.

## Обряди та народна кулінарія осені
## Групові мініпроєкти

Більшість обрядів осіннього циклу в тому вигляді, в якому вони збереглися, пов'язані не із конкретною датою чи святковим днем, а із виконанням певного виду землеробських робіт в окремого господаря — початок збору врожаю, час завершення жнив та період косовиці. Кожен із них мав свої звичаї, які супроводжували процес праці. Обряди осіннього циклу також були спрямовані на родинне життя: з Покрови починалися весілля, а на Введення, Катерини та Андрія ворожили на обранців. Обрядові дії переважно переносилися у приміщення, набуваючи форми вечорниць.

**Мета:** Дослідити осінні обряди та традиційну кухню українців, їх символічне значення та зв'язок з народним календарем, починаючи з осені, як було зазначено у запиті.

**Етапи проєкту:**

1. **Дослідження:**

- Розподіліть осінні свята та події між групами (наприклад, Обжинки, осінні весілля, Покрова, Дмитра, поминальні осінні вечері).
- Зберіть інформацію про кожне свято/подію: історія, традиції, обряди, символіка.
- Зосередьтеся на традиційних стравах, які готувалися на кожну подію: верещака (Полісся), картопляники, деруни, капусняк (як основа для зимових запасів), гарбузова каша.
- Визначте символічне значення кожної страви (наприклад, хліб та коровай з нового врожаю на Обжинки , шишки як символ родючості та достатку на весіллях ).

2. **Творче завдання (на вибір):**

- Створити мультимедійну презентацію про осінні свята та їх кулінарні традиції.
- Інсценувати фрагмент обряду (наприклад, випікання хліба нового врожаю або частину весільного обряду з короваєм).
- Розробити дизайн святкового столу для осіннього весілля або свята врожаю.
- Створити збірку рецептів осінніх обрядових страв, зокрема тих, що вважаються забутими.

3. **STEAM-завдання** (на вибір)**:**

***S (Наука):*** Дослідження процесу ферментації квашеної капусти. Наголосіть на щоденних спостереженнях та фіксації даних. Обговоріть поняття ферментації та пробіотиків.

***T (Технології):*** Зняти кулінарний відеоблог із приготування верещаки або гарбузової каші. Допоможіть учням з розробкою простого сценарію відеоблогу.

***A (Мистецтво):*** Створити ескіз обрядового посуду або розпис рушника з осінніми мотивами (наприклад, колоски, гарбузи, калина, соняшники). Організуйте "галерею" зображень традиційного українського посуду. Заохочуйте дослідження символіки орнаментів.

***E (Інженерія):*** Зробити міні-модель святкового столу на Обжинки або осіннє весілля. Наголосіть на деталізації та композиції.

***M (Математика):*** Обчислити кількість інгредієнтів для приготування гарбузової каші або капусняку на клас (25 осіб). Акцентуйте на практичному значенні математичних розрахунків.

4. **Презентація результатів:**

Кожна група представляє свій проєкт класу. Обговорення та рефлексія.

**Оцінювання:**

1. Повнота та глибина дослідження.
2. Творчий підхід та оригінальність.
3. Якість виконання STEAM-завдання.
4. Вміння працювати в групі.
5. Презентаційні навички.

В осінньому циклі знову повторюються всі мотиви, властиві для інших циклів — так формувалося безперервне циклічне обрядове коло святкових дат із різними атрибутами і символами, але одними і тими ж мотивами.

## Обряди та народна кулінарія зими

Зимові обряди в Україні включають комплекс святкувань та традицій, що відбуваються в період від Дня святого Миколая до Водохреща. Найважливішими з них є: День святого Миколая, Святвечір, Різдво, Щедрий вечір (Маланка), Новий рік та Водохреща. Ці свята супроводжуються колядками, щедрівками, ворожінням, обрядовими іграми та піснями. Традиційні зимові страви України включають кутю, узвар, пісний борщ, вареники з різними начинками (капустою, картоплею, грибами), голубці, смажену рибу, тушковану капусту з грибами, пиріжки та пампушки. Ці страви готуються на Святвечір та Різдво, часто дотримуючись посту, і є символами достатку, злагоди та родинного тепла.

**Мета:** Дослідити зимові обряди та традиційну кухню, їх символічне значення та зв'язок з народним календарем.

**Етапи проєкту:**

1. **Дослідження:**

- Розподіліть зимові свята між групами (Святвечір, Різдво, Щедрий Вечір, Водохреще).
- Зберіть інформацію про кожне свято: історія, традиції, обряди, символіку.

- Зосередьтеся на традиційних стравах, які готувалися на кожне свято.
- Визначте символічне значення кожної страви.

2. **Творче завдання** (на вибір):

- Створити мультимедійну презентацію про зимові свята та їх кулінарні традиції.
- Інсценувати обряд (наприклад, приготування куті на Святвечір, кусання калити).
- Розробити дизайн святкового столу з урахуванням традиційних страв та символіки.
- Створити збірку рецептів зимових обрядових страв.

3. **STEAM-завдання (на вибір):**

***S (Наука):*** Дослідити процес заквашування тіста для пампушок.

***T (Технології):*** Створити анімацію про традиції приготування 12 страв на Святвечір.

***A (Мистецтво):*** Розписати різдвяну зірку або створити ескіз зимового рушника.

***E (Інженерія):*** Зробити міні-модель різдвяного столу.

***M (Математика):*** Розрахувати собівартість приготування куті на клас.

4. **Презентація результатів:**

- Кожна група представляє свій проєкт класу.
- Обговорення та рефлексія.

**Оцінювання:**

1. Повнота та глибина дослідження.
2. Творчий підхід та оригінальність.
3. Якість виконання STEAM-завдання.
4. Вміння працювати в групі.
5. Презентаційні навички.

## Обряди та народна кулінарія весни

Весняні обряди в Україні – це традиційні святкування, пов'язані з приходом весни, пробудженням природи та початком сільськогосподарських робіт. Вони включають в себе закликання весни, ігри, пісні, хороводи та обряди, що мають на меті забезпечити щедрий врожай та добробут.

Традиційні весняні страви української кухні часто пов'язані з використанням молодої зелені, овочів та сезонних продуктів. Серед них: борщ зі щавлем, салати з молодої капусти, редиски, огірків та зелені, вареники з різноманітними начинками (зокрема з зеленню) а також різні види випічки, такі

як паска, вергуни, пиріжки та млинці. Весною також готують страви з м'яса та риби.

**Мета:** дослідити весняні обряди та традиційну кухню українців, їх символічне значення та зв'язок з народним календарем.

**Етапи проєкту:**

1. **Дослідження:**

- Розподіліть весняні свята між групами (наприклад, Великдень, Зелені свята).
- Зберіть інформацію про кожне свято: історія, традиції, обряди, символіка.
- Зосередьтеся на традиційних стравах, які готувалися на кожне свято: паска, крашанки, писанки, сирна паска, зелений борщ, пироги з зеленню.
- Визначте символічне значення кожної страви (наприклад, паска – воскресіння, оновлення ).

2. **Творче завдання** (на вибір):

- Створити мультимедійну презентацію про весняні свята та їх кулінарні традиції.
- Інсценувати обряд (наприклад, закликання весни).
- Розробити дизайн святкового столу з урахуванням традиційних страв та символіки.
- Створити збірку рецептів весняних обрядових страв.

3. **STEAM-завдання (на вибір):**

***S (Наука):*** Дослідження впливу різних натуральних барвників (цибулиння, буряк, куркума) на колір крашанок.

***T (Технології):*** Створити 3D-модель паски або анімацію процесу її приготування.

***A (Мистецтво):*** Створити ескіз писанки, дослідивши символіку орнаментів. Можна запропонувати створити 3D-модель (з глини, пластиліну) за своїм ескізом.

***E (Інженерія):*** Зробити міні-модель великоднього кошика або святкового столу на Зелені свята, акцентуючи на деталізації та композиції.

***M (Математика):*** Розрахувати пропорції інгредієнтів для приготування паски або зеленого борщу на клас (25 осіб).

4. **Презентація результатів:**

Кожна група представляє свій проєкт класу.

Обговорення та рефлексія.

**Оцінювання:**

- Повнота та глибина дослідження.
- Творчий підхід та оригінальність.
- Якість виконання STEAM-завдання.
- Вміння працювати в групі.
- Презентаційні навички.

## Обряди та народна кулінарія літа

В основі літнього обрядового циклу лежить культ рослинності та магія заклинання майбутнього врожаю, культ сонця та культ померлих. Він включає такі основні свята: Зелені свята (Трійцю), Купайла (Івана Купала), Петрів День (Петра та Павла) та призабуті нині свята Лади, Ярила, Громові свята.

Традиційні весняні страви української кухні часто пов'язані з використанням молодої зелені, овочів та сезонних продуктів. Серед них: борщ зі щавлем, салати з молодої капусти, редиски, огірків та зелені, вареники з різноманітними начинками (зокрема, з молодою картоплею та зеленню), а також різні види випічки, такі як паска, вергуни, пиріжки та млинці. Весною також готують страви з молодого м'яса та риби.

**Мета:** дослідити літні обряди та традиційну кухню українців, їх символічне значення та зв'язок з народним календарем.

**Етапи проєкту:**

1. **Дослідження:**

- Розподіліть літні свята між групами (наприклад, Івана Купала, Спаси – Медовий, Яблучний, Горіховий).
- Зберіть інформацію про кожне свято: історія, традиції, обряди, символіка.
- Зосередьтеся на традиційних стравах, які готувалися на кожне свято: борщ (літній, зелений), огірки, помідори, ягоди, затірка, тетеря, гуслянка.
- Визначте символічне значення кожної страви (наприклад, використання сезонних плодів на Спаси).

2. **Творче завдання** (на вибір):

- Створити мультимедійну презентацію про літні свята та їх кулінарні традиції.
- Інсценувати фрагмент обряду (наприклад, збирання трав на Івана Купала з приготуванням символічних страв).
- Розробити дизайн святкового столу для одного з літніх Спасів.

- Створити збірку рецептів літніх обрядових страв, зокрема тих, що вважаються забутими, але не втраченими.

3. **STEAM-завдання** (на вибір):

***S (Наука):*** Дослідження вмісту вітамінів у сезонних ягодах та овочах (наприклад, у літньому борщі).

***T (Технології):*** Створити кулінарний відеоблог із приготування тетері або літнього зеленого борщу.

***A (Мистецтво):*** Створити колаж з літніх трав та квітів для прикрашання святкового столу або ескіз літнього обрядового посуду.

***E (Інженерія):*** Зробити міні-модель святкового столу на Івана Купала або Маковія, наголосивши на деталізації та композиції страв та декору.

***M (Математика):*** Обчислити калорійність літнього борщу або кількість інгредієнтів для приготування гуслянки на клас (25 осіб).

4. **Презентація результатів:**

- Кожна група представляє свій проєкт класу.
- Обговорення та рефлексія.

**Оцінювання:**

1. Повнота та глибина дослідження.
2. Творчий підхід та оригінальність.
3. Якість виконання STEAM-завдання.
4. Вміння працювати в групі.
5. Презентаційні навички.

## РОЗДІЛ 3. УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ В СУЧАСНІЙ КУХНІ

У світі, де інформація про їжу надходить звідусіль, де полиці супермаркетів переповнені екзотичними продуктами, а реклама постійно пропонує спробувати щось нове й «найкраще», наші учні часто втрачають орієнтири. Вони шукають зручності, швидкості, модних трендів. Але чи завжди це на користь? Чи усвідомлюють вони, що найцінніші відповіді можуть бути приховані в мудрості українських традицій харчування, що передавалися з покоління в покоління?

Наша місія сьогодні – не просто надати знання. Ми маємо запалити в очах учнів цікавість до власної культури, до джерел сили та здоров'я, що приховані в українській кухні. Покажемо, що бабусин борщ – це не «музейний експонат», а високотехнологічний, збалансований продукт, створений століттями народної

інженерії. А квашена капуста – це не просто овоч, а природний засіб підтримки імунітету.

Цей розділ – запрошення до справжньої STEAM-лабораторії, де кожен учень стане дослідником, винахідником, художником та аналітиком свого власного харчового світу. Тут школярі порівнюватимуть хімічний склад продуктів, створюватимуть мобільні застосунки, малюватимуть комікси, конструюватимуть теплиці та аналізуватимуть економіку харчування. Ми допоможемо їм зрозуміти, як знання про історію та традиції перетворюються на практичні навички для свідомого вибору майбутнього – здорового, екологічного, пов'язаного з національними традиціями.

## Практичний кейс «Діалог традицій та сучасності в українській кулінарії»

Мета: демонструвати учням, як давні українські традиції харчування можуть бути актуальними та корисними у сучасному світі, попри стрімкі зміни технологій та ритму життя. Формувати навички свідомого та відповідального вибору їжі через інтеграцію мудрості предків із сучасними знаннями.. Розвинути критичне мислення, навички аналізу, креативного моделювання та презентації через виконання практичних STEAM-завдань.

Ключові поняття: глобалізація харчування, Fast Food, Slow Food, Zero Waste, локальна кухня, харчові звички, біохакінг (базові поняття), нутриціологія, свідоме споживання, STEAM-інновації.

### Вступ та занурення в тему. Актуалізація

Почніть із провокативного запитання: «Світ стрімко змінюється, і наші тарілки разом з ним. Фастфуд, доставка їжі, продукти з будь-якої частини світу в будь-яку пору року. Чи залишилося місце для бабусиного борщу та квашеної капусти у цьому шаленому ритмі? Чи не є давні традиції лише «музейними експонатами?»

**«Галерея суперечностей»**

Покажіть учням колаж із фотографій, що відображають протилежні кулінарні явища: тарілка борщу та бургер; фермерський базар та полиці супермаркету з напівфабрикатами; сімейний обід та швидкий перекус на ходу і тому подібне.

Запропонуйте учням висловити свої асоціації та емоції до кожного зображення.

Повідомте, що сьогодні ми не просто порівнюватимемо минуле й сьогодення, а й шукатимемо «золоту середину». Ми дізнаємося, як інтегрувати мудрість наших предків у сучасний раціон, щоб харчуватися смачно, корисно та свідомо, використовуючи принципи STEAM-інновацій.

**Дослідження**

Рекомендується використати метод «Два – чотири – всі разом» для обговорення та аналізу.

**Індивідуальне міркування**

Учні читають розділ «Як змінюються харчові звички». Кожен самостійно формулює 2-3 ключові тези про вплив технологій та нових звичок на харчування.

**Обговорення в парах**

Учні об'єднуються в пари та обмінюються своїми тезами, доповнюючи та уточнюючи їх.

**Обговорення в малих групах** Пари об'єднуються у групи (4-6 осіб) та обговорюють розділ «Новітні практики на основі традицій».

Завдання групи:

1) Визначити, які сучасні тренди (ремесленне виробництво, фермерські ринки, локальна кухня) є відродженими давніми традиціями.
2) Пояснити, чому ці тренди стають популярними сьогодні.
3) Навести приклади з власного досвіду або медіа.

**Спільне обговорення у формі дискусії**

Вчитель записує на дошці ключові ідеї з кожної групи.

**Порівняльний аналіз.** Запропонуйте учням заповнити порівняльну таблицю на дошці або в зошитах

**Порівняльна таблиця: «Традиційне, сучасне та майбутнє харчування»**

| **Критерій** | **Традиційне харчування** *(Минуле)* | **Сучасне харчування** *(Сьогодення)* | **Перспективи** *(Майбутнє)* |
|---|---|---|---|
| **Доступ до їжі** | Сезонність, місцевість, власне виробництво. | Супермаркети, доставка, глобальні продукти. | Розумне споживання, вертикальні ферми, власні городи. |
| **Технології** | Піч, жорна, сушка, квашення. | Холодильники, мультиварки, мікрохвильовки. | 3D-друк їжі, автоматизовані кухні, розумні побутові прилади. |
| **Філософія** | Виживання, помірність, обрядовість, ощадливість. | Зручність, швидкість, різноманітність. | Свідоме споживання, Slow Food, Zero Waste. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Переваги та недоліки** | Корисне, свіже, екологічне. Обмежений вибір. | Швидко і зручно. Харчові ризики. Надмірні відходи. | Оптимальний баланс користі, інновацій та екологічності |

Запропонуйте учням доповнити колонку «Майбутнє» власними ідеями на основі досліджень або уявлень про сталий розвиток.

Робота в групах – кожна група відповідає за один критерій і презентує свої висновки.

**Дискусійні питання:**

1) Чи є фастфуд неминучою еволюцією чи загрозою? Як українська кухня може стати «здоровим фастфудом»?
2) Які принципи «Zero Waste» (без відходів) ми можемо запозичити у наших предків і застосувати в повсякденному житті?
3) Як фермерські ринки та ремісниче виробництво допомагають нам бути ближчими до традицій?

## Мій раціон і мої традиції: STEAM-лабораторія персоналізації

1. Підкресліть індивідуальну відповідальність – поясніть, що кожен учень є «інженером» та «дизайнером» власного здоров'я.

2. Сфокусуйтеся на зв'язку теорії з практикою – кожне STEAM-завдання має демонструвати, як отримані знання про традиції та сучасні тренди можна застосувати у власному житті.

3. Створіть атмосферу «лабораторії» – заохочуйте експерименти, обмін ідеями та спільну роботу.

## Практичні STEAM-завдання

**Рекомендації для вчителя щодо організації STEAM-завдань:**

***S (Наука):*** **Порівняння хімічного складу магазинного й домашнього хліба.**

**Мета:** розвиток аналітичного мислення, розуміння основ нутриціології та хімії продуктів.

Поясніть поняття «порожні калорії», «трансжири», «харчові добавки» (Е-номери). Запропонуйте учням використовувати надійні джерела інформації про хімічний склад продуктів (наприклад, офіційні таблиці Міністерства охорони здоров'я). Це завдання можна розширити на інші продукти (наприклад, йогурт vs. гуслянка).

Запропонуйте учням провести експеримент з ферментації**:** порівняти швидкість і результати бродіння дріжджового тіста для хліба з домашньою заквaскою. Обговоріть роль мікроорганізмів у цьому процесі. Дослідіть вплив різних видів борошна (пшеничне, житнє, цільнозернове) на харчову цінність хліба. Це завдання можна розширити на інші продукти (наприклад, йогурт чи гуслянка; традиційні солодощі чи сучасні).

***T (Технології)*** **Створити мобільний застосунок або міні-блог «Мій тиждень традиційного харчування».**

**Мета:** розвиток цифрової грамотності, навичок планування, креативної презентації інформації.

Проведіть короткий майстер-клас або надайте посилання на відеоуроки з використання обраних платформ (AppGyver, Blogger/WordPress.com). Наголосіть на важливості зручного інтерфейсу та візуальної привабливості. Заохочуйте додавати особисті роздуми про те, як традиційне харчування вплинуло на їхнє самопочуття.

Учні можуть розробити інтерактивну карту українських регіональних страв з QR-кодами, що ведуть до коротких відео-рецептів або історичних довідок. Або ж створити чат-бот**,** який надаватиме поради щодо збалансованого харчування на основі українських традицій.

***A (Мистецтво)*** **Намалювати комікс «Їжа майбутнього з українським корінням».**

**Мета:** розвиток креативного мислення, художніх навичок, вміння візуалізувати складні ідеї.

Обговоріть стилі коміксів, сюжетні лінії. Заохочуйте до використання гумору, метафор, символів. Можна запропонувати створення коміксу у цифрових графічних редакторах (наприклад, Canva, Pixton). Запропонуйте учням створити серію плакатів у стилі «соцреалізм +» (поєднуючи естетику радянських плакатів з сучасними екологічними меседжами), що пропагують українські традиції харчування. Або ж розробити дизайн екологічної упаковки для традиційних українських продуктів, враховуючи принципи Zero Waste.

***E (Інженерія)*** **Побудувати модель теплиці для вирощування традиційних овочів.**

**Мета:** розвиток інженерного мислення, розуміння принципів сталого розвитку та адаптації до сучасних умов.

Обговоріть різні типи теплиць, принципи освітлення, вентиляції, поливу. Заохочуйте до пошуку інноваційних рішень (наприклад, використання сонячної

енергії, систем «розумного поливу» у міні-моделі). Можна провести конкурс на «найефективнішу/найкреативнішу» модель теплиці.

Учні можуть спроектувати та змайструвати «розумну» грядку на підвіконні з автоматичною системою поливу або освітлення для вирощування зелені чи мікрогріну. Або ж створити систему компостування харчових відходів для шкільної їдальні або домогосподарства, розрахувавши її ефективність.

***M (Математика)*** **Побудувати графік: як змінюється вартість традиційного обіду в різних регіонах України.**

**Мета:** застосування математичних знань для аналізу економічних аспектів харчування, розвиток навичок роботи з даними.

Надайте учням чіткий алгоритм збору даних (інтернет-магазини, сайти супермаркетів, опитування). Поясніть, як коректно будувати різні типи діаграм (стовпчасті, лінійні). Обговоріть причини цінових відмінностей (логістика, місцеве виробництво, сезонність). Запропонуйте учням розрахувати харчову цінність (калорії, білки, жири, вуглеводи) традиційного українського обіду та порівняти її з популярним фастфуд-меню. Або ж проаналізувати логістичні ланцюжки постачання українських продуктів від фермера до споживача, визначивши оптимальні маршрути та витрати.

## Підсумки та рефлексія з теми «Моє майбутнє харчування: з традиціями чи без?»

Організуйте «круглий стіл» або дебати, де учні презентують результати своїх STEAM-проєктів. Запропонуйте їм аргументувати, як саме їхні проєкти демонструють цінність українських традицій у сучасному світі.

**Рефлексивні запитання:**

1) Яке нове розуміння власних харчових звичок ви отримали?
2) Які конкретні кроки ви готові зробити, щоб інтегрувати українські традиції у своє щоденне харчування?
3) Як, на вашу думку, технології та традиції можуть взаємодіяти для створення здорового майбутнього?
4) Яке значення має свідоме споживання та зв'язок з культурною спадщиною для формування вашої ідентичності?

## STEAM-дослідження «Кулінарний код нації в українських смаках»

STEAM-проєкти для учнів 7-9 класів, які забезпечують глибоку інтеграцію традиційних українських кулінарних знань із сучасними технологіями та науковими методами, сприяючи формуванню всебічно розвиненої особистості, готової до викликів XXI століття. Це інструмент для того, щоб запалити іскру цікавості в очах учнів, показати їм, як знання з різних галузей взаємодіють у реальному житті, і найголовніше – допомогти їм усвідомити, що українська традиція – це не архаїзм, а живий, динамічний і надзвичайно актуальний код, що може надихати на інновації та будувати майбутнє.

Кожен проєкт розрахований на 5 тижнів виконання з можливістю адаптації до різних форматів: факультативні заняття (1 година на тиждень), інтегровані уроки або проєктні дні.

Використовуйте комбінацію формувального та підсумкового оцінювання:

- щотижневі чек-пойнти для моніторингу прогресу;
- портфоліо проєктних робіт;
- взаємооцінювання між командами;
- самооцінювання учнів через рефлексивні анкети.

Проєкти розроблені з урахуванням особливих освітніх потреб. Адаптація досягається через різнорівневі завдання, що дозволяє учням обирати ролі відповідно до своїх здібностей, а також завдяки використанню мультимодального підходу для забезпечення всебічного навчання.

## Проєкт «Таємниці квашеної капусти: мікроби-помічники»

***S (Наука)* Дослідження мікробіому ферментованих продуктів**

**Мета:** дослідити процеси ферментації традиційних українських продуктів та роль корисних мікроорганізмів у створенні здорової їжі.

Учні проводять мікробіологічний експеримент, досліджуючи зразки розсолу з квашеної капусти, огірків, бурякового квасу на різних стадіях ферментації за допомогою шкільного мікроскопа або цифрового мікроскопа з малим збільшенням.

**Етапи виконання:**

1. **Підготовка зразків (тиждень 1):**
   - квашення капусти, огірків, буряка в різних умовах (різна температура, додавання прянощів);

- підготовка контрольних зразків без додавання консервантів

**2. Спостереження (тижні 2-4):**

- відбір крапель розсолу з різних зразків через 1, 3, 7 днів;
- мікроскопування та фотофіксація результатів;
- ведення щоденника спостережень.

3. **Аналіз результатів (тиждень 5):**

- порівняння видового складу мікроорганізмів за морфологічними ознаками;
- підрахунок кількості бактерій у зразках;
- дослідження впливу мікроорганізмів на смак, корисність та тривалість зберігання.

**Теоретичне дослідження:** вивчення ролі молочнокислих бактерій у процесах ферментації, дослідження пробіотичних властивостей ферментованих продуктів.

**STEAM-інтеграція:** біологія (мікробіологія, біохімія ферментації), хімія (процеси бродіння), математика (статистичний аналіз результатів, побудова графіків), мистецтво (наукова ілюстрація мікроорганізмів), технології (цифрова мікроскопія).

**Методичні рекомендації для вчителя**

**Техніка безпеки:** обов'язкове використання одноразових рукавичок при роботі з біологічними зразками, дезінфекція робочих поверхонь до та після експерименту, правильна утилізація використаних матеріалів

**Альтернативні варіанти для обмежених технічних можливостей:** використання мобільних додатків для збільшення (Camera Zoom, Magnifier), проектування зображень з одного мікроскопа для колективного спостереження, залучення готових науково-популярних відеоматеріалів про процеси ферментації.

**Критерії оцінювання:** акуратність ведення щоденника спостережень, якість мікроскопічних зображень та їх аналіз, розуміння біологічних процесів, презентація результатів

## Проєкт «Подорож українською кухнею у віртуальній реальності»

***T (Технології)*** **Створення віртуальної кулінарної книги**

**Мета:** розробити інтерактивний цифровий ресурс, що поєднує традиційні українські кулінарні знання з сучасними технологіями візуалізації.

Учні створюють віртуальну кулінарну книгу або прототип VR-туру традиційною українською хатою з акцентом на кухню та побутові традиції.

**Етапи виконання:**

1. **Дослідницький етап (тиждень 1):**
   - Збір історичних матеріалів про традиційну українську кухню.
   - Фотографування традиційного посуду, інтер'єрів, страв.
   - Створення 3D-моделей кухонного начиння.

**2. Сценарний етап (тиждень 2):**
   - Розробка сценарію користувацької взаємодії.
   - Створення міні-ігор (складання інгредієнтів для борщу, сервірування столу).
   - Написання аудіо-супроводу про кулінарні традиції.

**3. Технічна реалізація (тижні 3-4):**
   - Робота з платформами CoSpaces Edu, Genially або PowerPoint.
   - Програмування інтерактивних елементів.
   - Інтеграція мультимедійного контенту.

**4. Тестування та презентація (тиждень 5):**
   - Тестування функціональності
   - Презентація проєктів перед аудиторією
   - Взаємне оцінювання робіт

**STEAM-інтеграція:** інформатика (програмування, веб-дизайн), мистецтво (UX/UI дизайн, графічний дизайн), історія (культурні традиції), математика (3D-моделювання).

**Методичні рекомендації для вчителя.** Об’єднайте учнів у команди по 4-5 осіб з різними ролями: дослідники, сценаристи, дизайнери, програмісти. Підготуйтедо роботи комп'ютерний клас (лабораторію) та необхідне програмне забезпечення. Створіть шаблони для структурування роботи.

**Вибір технологічних рішень:**

- Початковий рівень: Genially, Google Sites з інтерактивними елементами.
- Середній рівень: CoSpaces Edu, Scratch для створення простих ігор.
- Просунутий рівень: Blender для 3D-моделювання, Unity для VR-розробки.

**Ресурсне забезпечення:** зображення української культури та кухні, Колекція аудіозаписів народних пісень та переказів, доступ до музейних колекцій онлайн.

**Критерії оцінювання:** історична достовірність контенту, технічна реалізація, креативність та оригінальність, зручність користування, якість презентації.

## Проєкт «Сучасна комора українського господаря»

***E (Інженерія):*** **Прототип «розумної» комори для зберігання овочів**

**Мета:** розробити інженерне рішення для оптимізації умов зберігання традиційних українських овочів з використанням сучасних технологій автоматизації.

Учні проєктують та створюють міні-прототип системи «розумної» комори, що контролює температуру, вологість та провітрювання для мінімізації харчових відходів.

**Етапи виконання:**

1. **Дослідницький етап (тиждень 1):**
   - Вивчення оптимальних умов зберігання різних овочів (картопля, буряк, морква, капуста).
   - Аналіз традиційних методів зберігання в українських селянських господарствах.
   - Дослідження сучасних технологій моніторингу.
2. **Проектувальний етап (тиждень 2):**
   - Створення ескізів та 3D-моделей комори.
   - Розрахунок необхідних розмірів та матеріалів.
   - Планування розміщення датчиків та системи вентиляції.
3. **Конструктивний етап (тижні 3-4):**
   - Виготовлення макету з доступних матеріалів.
   - Інтеграція датчиків температури та вологості (Arduino/Raspberry Pi).
   - Програмування системи автоматичного контролю.
4. **Тестування та оптимізація (тиждень 5):**
   - Тестування роботи всіх систем.
   - Калібрування датчиків.
   - Аналіз ефективності та економічної доцільності.

**STEAM-інтеграція:** фізика (термодинаміка, електроніка), математика (обчислення оптимальних параметрів), біологія (фізіологія рослин), інформатика (програмування мікроконтролерів), економіка (розрахунок рентабельності)

**Методичні рекомендації для вчителя**

***Для початкового рівня складності*** забезпечте створення простого макету без електронних компонентів, ручне моделювання різних умов зберігання, спостереження за змінами в овочах при різних умовах.

***Базове технічне оснащення*** має включати набори Arduino або Raspberry Pi для шкіл, датчики температури та вологості DHT22, сервоприводи для автоматичного відкривання вентиляційних отворів, простий дисплей для відображення показників

***Безпека роботи*** понад усе: здійсніть інструктаж з електробезпеки при роботі з мікроконтролерами, та постійний нагляд вчителя при пайці та з'єднанні електронних компонентів, слідкуйте за використанням низьковольтних джерел живлення

**Критерії оцінювання:** функціональність прототипу, інженерне рішення та інновації, якість виконання та естетика, економічне обґрунтування, командна робота.

## Проєкт «Мій збалансований український раціон»

***M (Математика)*** **Оптимізація раціону за принципами «Сучасного кошика українських продуктів»**

**Мета:** створити математично обґрунтований тижневий раціон для підклітка, який поєднує економічну ефективність, поживну цінність та використання традиційних українських продуктів.

Учні аналізують вартість і поживну цінність традиційних українських продуктів для створення оптимального харчового раціону з використанням методів математичної оптимізації.

**Етапи виконання:**

1. **Збір та аналіз даних (тиждень 1):**
   - Моніторинг цін на традиційні українські продукти в різних торговельних точках.
   - Створення бази даних поживної цінності продуктів.
   - Визначення добових потреб підлітка в основних нутрієнтах.

**2. Математичне моделювання (тиждень 2):**
   - Створення математичної моделі оптимізації в Excel/Google Sheets.
   - Встановлення обмежень за калорійністю, білками, жирами, вуглеводами.
   - Визначення цільової функції мінімізації вартості.

**3. Розрахунки та оптимізація (тиждень 3):**

- використання методу лінійного програмування для пошуку оптимального рішення.
- створення альтернативних варіантів меню для різних бюджетів.
- побудова графіків залежності вартості від поживної цінності.

**4. Аналіз результатів (тиждень 4):**

- Статистичний аналіз отриманих результатів.
- Порівняння з рекомендаціями МОЗ України.
- Створення інфографіки з результатами дослідження.

**STEAM-інтеграція:** математика (оптимізація, статистика), економіка (аналіз ринку), біологія (нутриціологія), інформатика (робота з електронними таблицями), мистецтво (візуалізація даних).

**Методичні рекомендації для вчителя**

***Джерела достовірних даних:*** офіційні таблиці поживної цінності МОЗ України, статистичні дані Державної служби статистики, моніторинг цін на сайтах великих торговельних мереж

***Технічне забезпечення:*** навчання основам роботи з Excel/Google Sheets, використання функцій «Пошук рішення» для оптимізації, створення динамічних діаграм та графіків

***Практична спрямованість:*** залучення батьків до збору цінової інформації, відвідування супермаркетів, співпраця з шкільною їдальнею для апробації рецептів

***Міжпредметні зв'язки:*** біологія: тема «Обмін речовин та харчування», економіка: «Сімейний бюджет та раціональне споживання», інформатика: «Обробка числових даних у електронних таблицях», основи здоров'я: «Раціональне харчування підлітків»

***Критерії оцінювання:*** математична точність розрахунків, достовірність використаних даних, практична застосовність результатів, якість візуалізації даних, презентація результатів.

# РОЗДІЛ 4. ЇЖА, ЯКА ЗМІЦНЮЄ ТА ЛІКУЄ

Українські традиції харчування – це не просто довершена кулінарія, це справжня філософія здорового способу життя. Якщо ми будемо готувати вдома за старовинними або осучасненими рецептами, то матимемо більше енергії, міцніше здоров'я і гарний настрій.

Зараз ми помандруємо у минуле і дізнаємося, як наші предки дбали про своє здоров'я за допомогою їжі. Адже українська кухня – це не лише смачно, а й дуже корисно, а наші прабабусі та прадідусі знали секрети здорового харчування задовго до появи сучасних дієтологів.

**Сезонність та локальність**

Українці завжди їли те, що росло на нашій землі та було зібране у відповідну пору року. Це означає свіжі овочі та фрукти, вирощені без хімії, а не привезені здалеку.

**Різноманітність**

На столах були присутні зернові, бобові, овочі, фрукти, молочні продукти, м'ясо та риба. Такий раціон забезпечував організм усіма необхідними вітамінами та мікроелементами.

**Прості способи приготування**

Варіння, тушкування, запікання, квашення – ось основні способи термічної обробки продуктів, смаження було менш поширеним.

**Використання цільних продуктів**

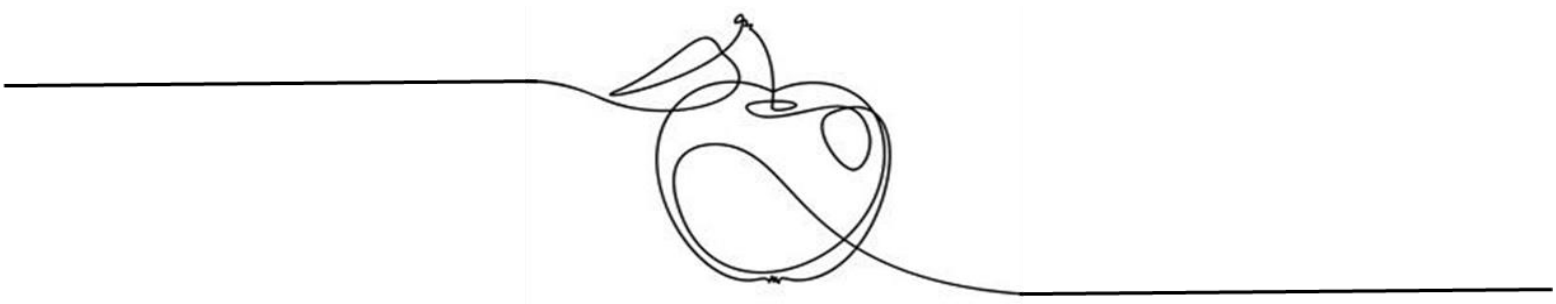
Наші предки вживали цільне зерно, неочищені овочі – це зберігало максимум корисних речовин.

## Корисні властивості продуктів харчування

- **Житній хліб на заквасці**, без дріжджів – довше зберігається і краще засвоюється організмом**.**
- **Пшенична каша** з маком, горіхами, родзинками і медом – кутя.
- **Буряк –** допомагає очищати кров, підтримує роботу печінки, бо багатий на вітаміни групи В, С, залізо, йод.
- **Капуста –** містить вітамін С, клітковину, яка покращує травлення.
- **Картопля, морква, цибуля –** збагачує мінералами та вітамінами.
- **Квасоля –** джерело рослинного білка.
- **Гречка** – багата на залізо, магній, вітаміни групи В. Покращує травлення і зміцнює судини.

- **Пшоно** – містить багато калію, який важливий для серця, а також вітаміни групи В. Допомагає виводити токсини з організму.
- **Рис** – джерело вуглеводів, що дають енергію.
- **Капуста** – клітковина, вітамін С.
- **Квашена капуста** – багата на вітамін С, вітамін К, пробіотики. Зміцнює імунітет, покращує травлення.
- **Квашені огірки та буряки** – підтримують імунітет і мікрофлору кишечника.
- **Яблука** – фрукти, що багаті вітаміном С, залізом, а клітковина (пектин) допомагає виводити токсини з організму.
- **Мед** – природний підсолоджувач, що має антибактеріальні властивості та джерело мікроелементів.
- **Сухофрукти** (курага, груші, яблука) – джерело вітамінів (А, В, С), мінералів (калій, магній, залізо), клітковини та природних цукрів. Узвар добре впливає на травлення та є прекрасним джерелом енергії.
- **Гарбуз** – багатий на бета-каротин (провітамін А, який покращує зір і імунітет), вітаміни С, Е, групи В, а також калій та залізо.

Українська кухня раніше не зловживала спеціями чи сіллю. Смак страв базувався на натуральних інгредієнтах та трав'яних приправах (кріп, петрушка, часник). Багато традиційних рецептів, які раніше були поширені в українських родинах, сьогодні майже не готують, хоча їхні рецепти збереглися. Якщо ви ще не куштували жодної з цих страв – неодмінно спробуйте!



# Борщ

## РЕЦЕПТ «ШВИДКОГО БОРЩУ» – НАЦІОНАЛЬНОГО ДЖЕРЕЛА ВІТАМІНІВ ТА МІНЕРАЛІВ

**Інгредієнти:**

- 2 л води або нежирного бульйону
- 1 середній буряк, 200 г капусти
- 1 картоплина, 1 морквина, 1 цибулина
- 1 столова ложка томатної пасти або свіжий помідор
- Лавровий лист, духмяний перець горошком, сіль
- Зелень: кріп, петрушка (перед подачею)

**Приготування:**

1. У каструлю налити бульйон, довести до кипіння.
2. Натерти буряк на крупній тертці. Додати в киплячу воду.
3. Нарізати капусту, картоплю кубиками, моркву – соломкою, цибулю – дрібно.
4. Через 10 хв. після буряка додати картоплю та капусту.
5. На сковороді з невеликою кількістю олії злегка обсмажити цибулю та моркву до м'якості. Додати томатну пасту, трохи води і протушкувати 5 хв.
6. Додати засмажку в борщ. Посолити, додати лавровий лист і перець. Варити до готовності всіх овочів.
7. Перед подачею посипати свіжою зеленню.

# Каша

## РЕЦЕПТ «ЛІНИВА ГРЕЧАНА КАША З ОВОЧАМИ» – ОСНОВА СИЛИ ТА ЕНЕРГІЇ

**Інгредієнти:**

- 1 склянка гречаної крупи
- 2 склянки води
- 1 морквина
- 1 цибулина
- 1 болгарський перець
- 2-3 печериці (за бажанням)
- Сіль, перець за смаком
- Трохи олії для смаження

**Приготування:**

1. Гречану крупу промити.
2. Дрібно натерти моркву. Нарізати кубиками цибулю, перець та гриби.
3. Злегка обсмажити овочі та гриби на олії.
4. Влити у каструлю воду, висипати гречку, додати овочі, посолити і поперчити.
5. Довести до кипіння, а потім зменшити вогонь до мінімуму, накрити кришкою і варити до повного вбирання води (15-20 хвилин).
6. Дати каші постояти під кришкою.

# Вареники

## РЕЦЕПТ «ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ НА ПАРУ» – СИТНО ТА СМАЧНО!

**Інгредієнти для тіста:**

- 3 склянки борошна
- 1 склянка теплої води
- пів чайної ложки солі

**Для начинки:**

- 5 середніх картоплин
- 1 цибулина
- 2 столові ложки олії
- Сіль, перець за смаком

**Приготування:**

1. **Начинка**: Картоплю відварити до готовності і розім'яти в пюре. Цибулю дрібно нарізати та обсмажити на олії до золотистого кольору. Додати цибулю до картопляного пюре, посолити, поперчити, добре перемішати.
2. **Тісто**: У миску всипати борошно, додати сіль. Поступово вливати теплу воду, замішуючи м'яке еластичне тісто. Залишити тісто «відпочити» на 20-30 хвилин, накривши рушником.
3. **Ліплення вареників**: Тонко розкачати тісто. Вирізати кружечки з допомогою склянки. На кожен кружечок викласти по 1-2 ч. л. начинки, щільно зліпити краї.
4. **Приготування**: Варити вареники в пароварці 7-10 хв. або в киплячій підсоленій воді 5-7 хвилин після спливання.
5. **Подавати**: зі сметаною або смаженою цибулею.

# Квашена капуста

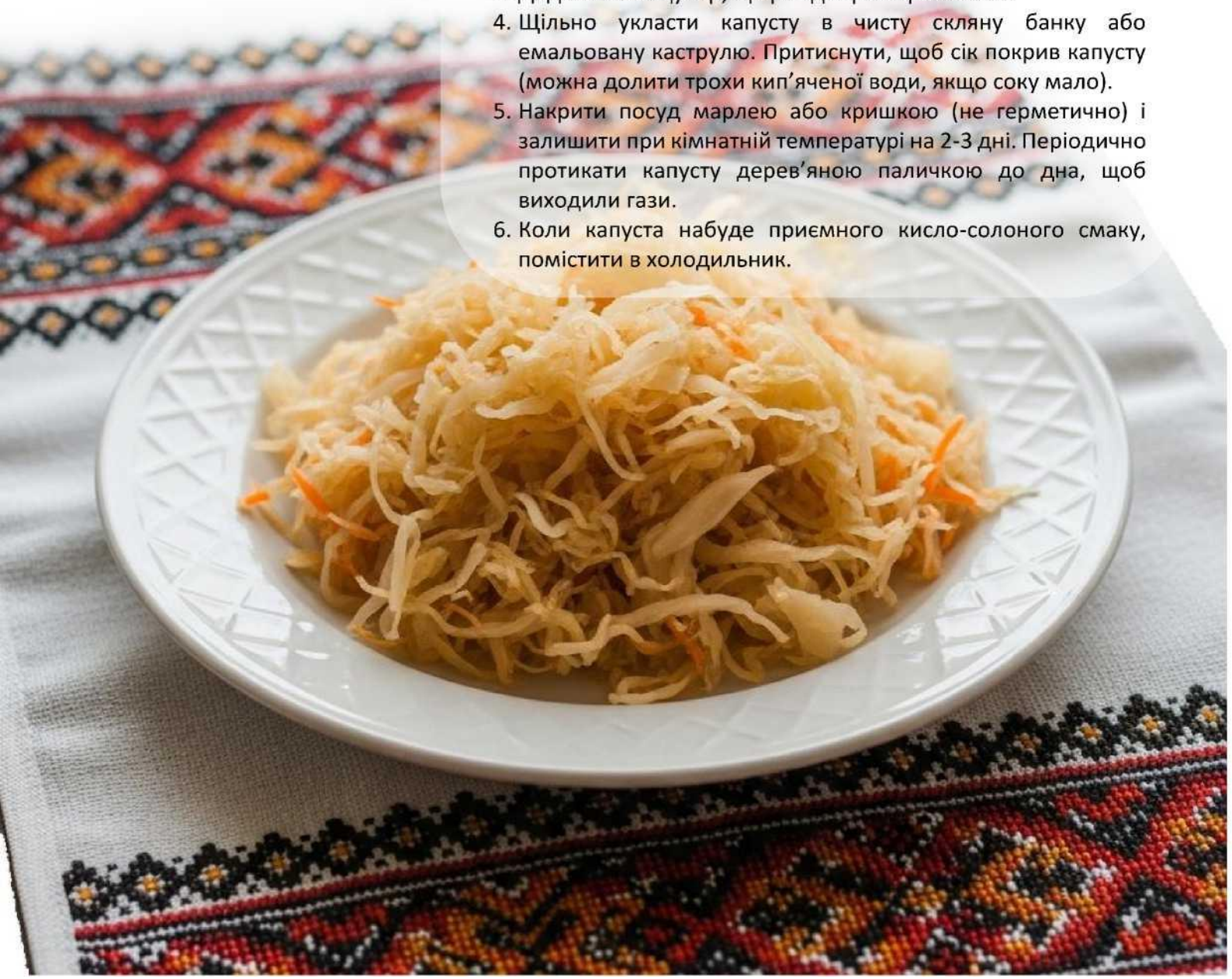
## РЕЦЕПТ «ШВИДКА КВАШЕНА КАПУСТА» – ПРИРОДНИЙ АНТИБІОТИК

**Інгредієнти:**

- 1 кг білокачанної капусти
- 1 велика морквина
- 1 ст. л. солі (без гірки)
- 1 ч. л. цукру (за бажанням, для прискорення бродіння)
- Вода до 1 л

**Приготування:**

1. Капусту тонко нашаткувати. Моркву натерти на крупній тертці.
2. Змішати капусту та моркву, добре перетерти руками, щоб виділився сік.
3. Додати сіль і цукор, ще раз добре перемішати.
4. Щільно укласти капусту в чисту скляну банку або емальовану каструлю. Притиснути, щоб сік покрив капусту (можна долити трохи кип'яченої води, якщо соку мало).
5. Накрити посуд марлею або кришкою (не герметично) і залишити при кімнатній температурі на 2-3 дні. Періодично протикати капусту дерев'яною паличкою до дна, щоб виходили гази.
6. Коли капуста набуде приємного кисло-солоного смаку, помістити в холодильник.



# Запечені яблука

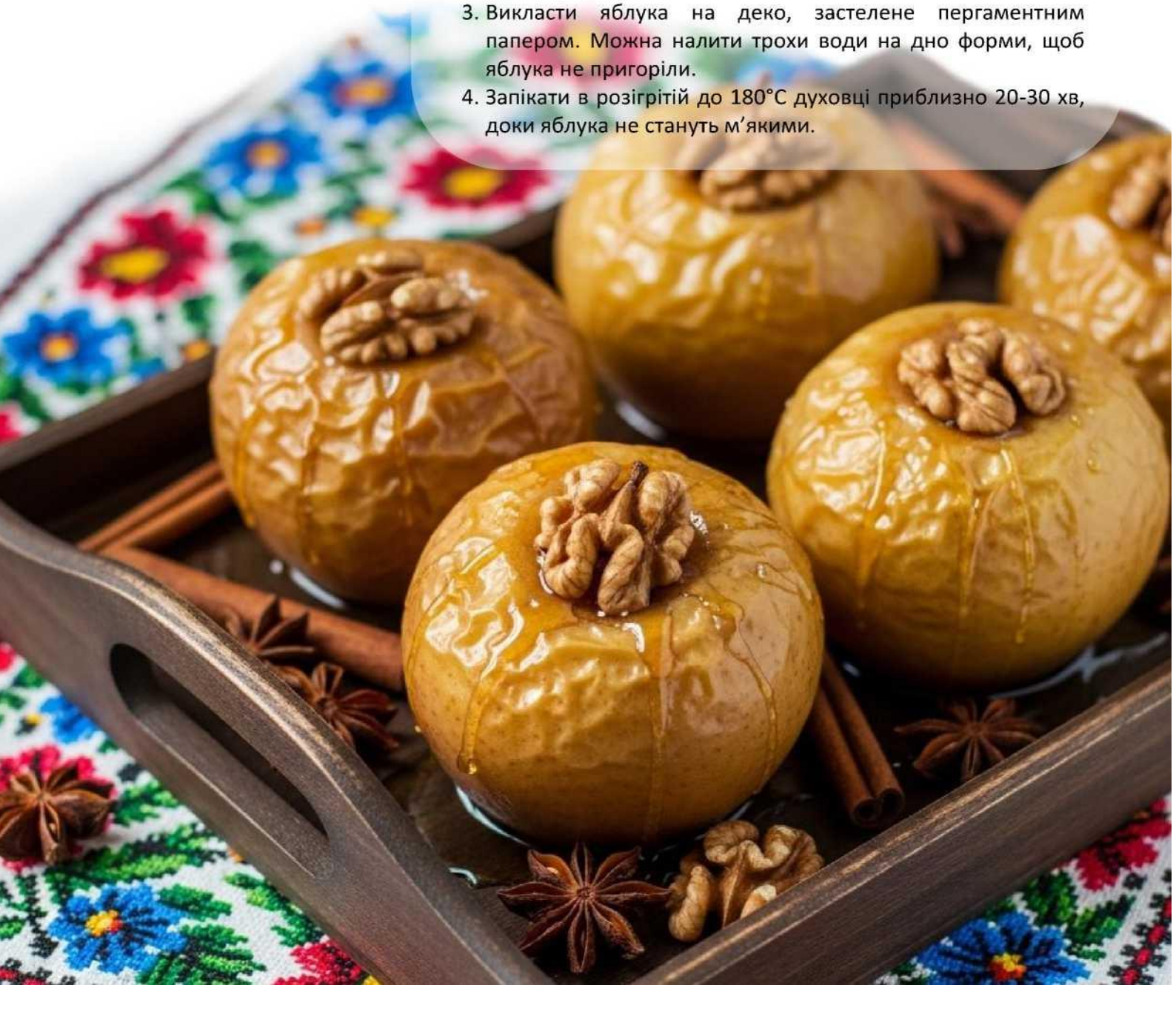
**РЕЦЕПТ «ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА З МЕДОМ І ГОРІХАМИ» – КОРИСНИЙ ДЕСЕРТ!**

**Інгредієнти:**

- 2-3 великих яблука (краще кислих сортів)
- 2-3 ч. л. меду
- Жменя подрібнених волоських горіхів або родзинок
- Щіпка кориці (за бажанням)

**Приготування:**

1. Яблука добре вимити. Акуратно вирізати серцевину, залишивши дно неушкодженим.
2. У кожне яблуко покласти по 1 ч. л. меду. За бажанням, додати горіхи або родзинки, посипати корицею.
3. Викласти яблука на деко, застелене пергаментним папером. Можна налити трохи води на дно форми, щоб яблука не пригоріли.
4. Запікати в розігрітій до 180°С духовці приблизно 20-30 хв, доки яблука не стануть м'якими.



# Узвар

## РЕЦЕПТ «ДОМАШНІЙ УЗВАР» – ВІТАМІННИЙ НАПІЙ!

**Інгредієнти:**

- 200 г суміші сухофруктів (яблука, груші, чорнослив, курага, родзинки)
- 2 л води
- 2-3 ст. л. меду (додавати після охолодження за бажанням)
- Лимонний сік (за бажанням)

**Приготування:**

1. Сухофрукти ретельно промити під проточною водою, залити теплою водою на 10-15 хв., потім ще раз промити.
2. Перекласти сухофрукти в каструлю, залити 2 л холодної води.
3. Довести до кипіння, зменшити вогонь і варити на повільному вогні 20-30 хв. (груші та яблука варяться довше, тому їх можна додати на початку, а родзинки та курагу – ближче до кінця).
4. Виключити вогонь, накрити каструлю кришкою і дати узвару настоятися мінімум 1-2 год до охолодження.
5. Коли узвар охолоне, можна додати мед за смаком і трохи лимонного соку для свіжості.

# Гарбузова каша

## РЕЦЕПТ «ГАРБУЗОВА КАША З ПШОНОМ» – СОНЯЧНА КОРИСТЬ!

**Інгредієнти:**

- 500 г гарбуза
- 1 склянка пшона
- 3 склянки молока (або води)
- 1 ст. л. цукру (за бажанням)
- Дрібка солі
- Вершкове масло для подачі

**Приготування:**

1. Гарбуз очистити від шкірки та насіння, нарізати невеликими кубиками.
2. Пшоно ретельно промити кілька разів, доки вода не стане прозорою. Щоб прибрати гіркоту, можна облити окропом.
3. У каструлю викласти нарізаний гарбуз, залити молоком або водою, довести до кипіння.
4. Додати промите пшоно, цукор і сіль.
5. Зменшити вогонь до мінімуму, накрити кришкою і варити кашу до готовності приблизно 20-30 хв., періодично помішуючи, щоб не пригоріла.
6. Варити, поки пшоно стане м'яким, а гарбуз розвариться.
7. Подавати гарячою, додавши шматочок вершкового масла.

## Забуті перлини української кухні

Коли йдеться про українські страви, більшість одразу згадує борщ, сало, вареники, голубці та холодець. Але наша національна кухня значно багатша та

**Десерти та випічка**

- **Андрути** – львівський десерт у вигляді багатошарового торту з хрумких вафель, перемащених різноманітними начинками – від згущеного молока з коньяком до шоколадного крему, конфітюрів, зефіру чи безе. Головне для кондитера – гармонійне поєднання всіх смаків.
- **Вергуни** (хрусти) – смужки бездріжджового тіста, при приготуванні якого додають горілку (або інший алкоголь) та кисле молоко чи сметану. Смажаться у киплячому смальці або фритюрі. В результаті отримують хрусткі та золотисті смаколики.
- **Гомбовці** – страва прийшла до нас з Угорщини і була свого часу популярною в Україні. Це парові булочки-кульки з дріжджового тіста, начинені ягодами, фруктами або просто приправлені прянощами. Їхня особливість – після приготування їх обвалюють у підсмажених крихтах сухарів із цукром.
- **Завиванець** – ця назва об’єднує цілу низку страв, де щось «закручують» або «завивають», але найчастіше йдеться про святковий рулет з дріжджового тіста з маком.
- **Книші** – округлі пиріжки з листкового тіста з великою кількістю різноманітної начинки (каші, картопляне пюре, овочі, сири, зелень). Були популярні на півночі та в центральних регіонах України, подавалися до супів або м’ясних страв. Існував також солодкий варіант з фруктами, ягодами та домашнім сиром.
- **Мандрики** – традиційна ритуальна страва, яку готували на свято Петра і Павла (12 липня). Це смажені в олії або печені кульки (іноді коржики) з кисломолочного сиру, сметани, борошна, яєць та цукру.
- **Пірники** – українське печиво з пшеничного борошна, цукру, яєць, сметани та масла. Іноді так називали пряники – печиво з медом та прянощами.
- **Плацинда** – популярні на півдні України (а також у Румунії та Молдові) плоскі пироги з тонкого листкового тіста з різними начинками. Традиція приготування плацинди в селищі Фрумушика Нова нещодавно увійшла до переліку національної нематеріальної спадщини України.
- **Шулики** – корж з прісного тіста з маком, ламають його на шматочки та заливають сумішшю з меду та товченого маку. Випікають страву на свято Медового Спасу.

**Супи та основні страви**

- **Варя** – гуцульська вегетаріанська страва, яка готується з печеного буряка, квасолі, маринованих слив, квашеної капусти та заправляється олією та гірчицею.
- **Гокачі** – цікава страва з Кропивниччини – млинці з густого тіста, в яке додають сушені або свіжі фрукти. Їх виливають на капустяний листок та випікають на печі.
- **Гурка** – закарпатський варіант кров'яної ковбаси з рисом, м'ясним фаршем та прянощами.
- **Драглі** – старовинна і добре знайома страва, яку ми знаємо під назвою «холодець» – дуже густий м'ясний або рибний бульйон зі спеціями, який охолоджували та нарізали шматочками.
- **Затірка** – одна з найдавніших українських страв, поширена серед усіх слов'янських народів. Злегка підсолене пшеничне тісто розтирають у макітрі з борошном до утворення дрібних сипучих кульок розміром з горошину. Ці кульки відварюють у воді, молоці або бульйоні, заправляючи маслом, олією чи шкварками. Раніше це була щоденна, ситна і проста у приготуванні страва.
- **Качана каша** – особлива каша, яку готують на Полтавщині до святкових подій. Пшоно заливають великою кількістю збитих яєць, додають трохи борошна і довго розминають руками, поки не утворяться дрібні кульки, кожна з яких містить зернятко пшона. Потім ці горошинки варять у м'ясному бульйоні та подають гарячими.
- **Коцюрба** – поживна старовинна страва з Поділля, що поєднує варену картоплю та галушки. До неї додають шкварки, часник та кріп, часто подаючи все разом у макітрі. Іноді картоплю не товчуть, а подають грубими шматочками.
- **Куліш** – козацька страва з пшона, що являє собою густий суп або кашу, зазвичай з пшона, зварену на м'ясному бульйоні або на воді, з додаванням сала, цибулі та часнику. Інколи куліш готують з картоплею, м'ясом, овочами, зеленню та спеціями.
- **Лазанки –** українська адаптація італійської пасти. Тісто з пшениці та яєць тонко розкачують, ріжуть квадратами, підсушують, а потім варять. Подають з різними інгредієнтами – копченим м'ясом, сиром, грибами, шпинатом, капустою та соусами.
- **Лемішка –** старовинна кашоподібна страва, яка згадується навіть в «Енеїді» Котляревського. Це обсмажене гречане борошно, яке розводять у гарячій солоній воді до густої консистенції і додають шматочки

обсмаженого сала. Потім страву допікають у глиняному горщику в печі і подають у ньому ж.

- **Лопатки –** на Закарпатті так називають зелену стручкову квасолю. З неї готують безліч страв, наприклад, запікають з морквою та іншими овочами, яйцями та сметаною. Або готують «підбивані лопатки» – квасолю з соусом на основі сметани, борошна, часнику та спецій.
- **Мацик** – сиров'ялена м'ясна страва, поширена на Волині та Поліссі. Свинину нарізають, змішують зі спеціями, начиняють нею свинячий шлунок, пресують і сушать 6-9 місяців. Зараз мацик знову набирає популярності.
- **Меживо** – **с**мачна закуска з баклажанів, схожа на овочеву ікру чи рагу. Обсмажені баклажани, помідори та цибулю тушкують у горщику з оцтом, сіллю та цукром. До межива додають також буряк, кабачки, гарбуз, моркву. Їсти можна як гарячим, так і холодним. Кажуть, що через кілька днів смак межива стає ще кращим.
- **Мурза** – густий поліський суп з чорниць. Чорниці варять з цукром, додають заварене в гарячій воді борошно і доводять до кипіння. Виходить солодка страва з цікавою консистенцією.
- **Путря** – дуже рідкісна старовинна страва. Ячмінну крупу варили, додавали солодове борошно, заливали водою та хлібним квасом і залишали закисати в теплому місці.
- **Рокоткрумплі –** угорська страва, що прижилася в українському побуті. Це проста запіканка з шарів картоплі, сиру, копченого м'яса та яєць, приправлена червоним перцем.
- **Росівниця** – оригінальна страва, яку сьогодні можна було б віднести до високої кухні. Варений рис та кукурудза, квашена капуста, відварена у розсолі, та тертий мак як спеція створюють унікальний смак.
- **Токан** – закарпатська страва, яку часто плутають з мамалигою. Це кукурудзяна каша, що подається шарами – на тарілку наливають олію або смалець, викладають шар токану, потім бринзу, кисломолочний сир або квашену капусту, повторюючи шари. Часто подають зі шкварками. У Румунській кухні це страва зі свинини, де кукурудзяна каша є гарніром.
- **Холодник –** альтернатива окрошці – «холодний борщ» з буряка, квасу або сироватки з різноманітною зеленню та вареними яйцями.
- **Цвіклі** – тертий буряк з хроном, оцтом, цукром та спеціями. Невід'ємна частина Великоднього столу на Західній Україні, чудово смакує з холодцем та м'ясними делікатесами.

- **Шовдарь –** копчений свинячий окіст, закарпатська відповідь хамону. Без цієї м’ясної страви важко уявити Великдень на Закарпатті.
- **Шпундра –**страва, яка згадується Котляревським в «Енеїді» – тушкована з буряком та буряковим квасом свинина, заправлена борошном або пшоном. Страва дуже схожа на верещаку.

**Напої**

- **Бузинник** («Бузиновий мед») – одна зі страв Черкащини, що входить до нематеріальної спадщини України. Готується кип’ятінням бузинового цвіту, який настоюють добу, проціджують, додають цукор і знову проварюють 2-3 години.
- **Гуслянка** («Карпатський йогурт») **–** стародавній напій, який готується так: молоко кип’ятять, охолоджують, переливають у глиняний горщик, змащений сметаною, і залишають на 12 годин у теплому місці для заквашування. Перед вживанням охолоджують.
- **Нардек** («Кавуновий мед») **–** готується на півдні України шляхом випаровування кавунового соку до густої консистенції, схожої на мед.

# РОЗДІЛ 5. ТВОРЧІ МОДЕЛІ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## Сценарії виховних заходів

### БОРЩ-ФЕСТ: СЕКРЕТИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

**Мета:** популяризувати українську національну страву – борщ; розвивати креативність та кулінарні здібності учнів; формувати вміння працювати в команді; виховувати повагу до українських традицій.

**Учасники:** учні 7-9 класів (команди по 5-7 осіб), вчителі, батьки, журі.

**Місце проведення:** Спортивна або актова зала школи, або шкільний двір.

**Обладнання:** Столи для команд, електроплитки або газові плитки, посуд для приготування борщу, інгредієнти для борщу (можна запропонувати командам принести свої або надати базовий набір), розмальовки, ручки, аркуші паперу, музичне обладнання, призи, грамоти.

**Хід фестивалю**

**1. Урочисте відкриття** *(15 хв)*

**Ведучий 1.** Доброго дня, шановні учні, вчителі, гості! Ласкаво просимо на наш «Борщ-Фест: секрети української кухні»!

**Ведучий 2.** Борщ – це не просто страва, це символ української гостинності, української душі, української традиції! Сьогодні ми з вами зануримося у світ ароматів та смаків, дізнаємося багато цікавого про цю унікальну страву.

**Ведучий 1.** А наш фестиваль розпочинається з урочистого **представлення команд!**

*(Команди по черзі виходять, представляють себе: назва команди (пов'язана з борщем), девіз, короткий вірш або пісня про борщ («Борщові майстри», «Червона калина», «Гарячий борщ»).*

**Ведучий 2.** А тепер дозвольте представити наше шановне журі, яке сьогодні буде оцінювати майстерність наших кухарів!

*(Представлення членів журі: директор школи, вчителі, представники батьківського комітету, можливо, місцевий кухар.)*

**2. Конкурс «Приготуй борщ!»** *(90 хв)*

**Ведучий 1.** Головний етап нашого фестивалю – це, звичайно ж, приготування борщу! Кожна команда має своє робоче місце, всі необхідні інгредієнти. Ваше завдання – приготувати найсмачніший, найароматніший та найоригінальніший борщ!

**Ведучий 2.** Пам'ятайте про **гігієну, безпеку** та, звичайно, **творчість**! Ви можете використовувати свої родинні рецепти, додавати «секретні» інгредієнти, але пам'ятайте, що борщ має бути борщем!

*(Представники команд починають готувати. Журі обходить столи, спостерігає за процесом, може запитати про вибір інгредієнтів, технологію приготування. Можна увімкнути фонову українську музику*).

**3. Конкурс «Борщові загадки»** *(15 хв)*

*(Поки борщ готується, можна провести невеликі інтелектуальні конкурси).*

**Ведучий 1.** Поки наші кухарі чаклують над борщем, пропонуємо вам трохи розім'яти мозок!

**Ведучий 2.** Увага, знавці української кухні! Вам буде запропоновано два конкурси, що стосуються інгредієнтів борщу. За кожну правильну відповідь – 1 бал.

***Конкурс «Естафета стійких українських порівнянь».***

Дуже влучними висловами наш народ уміє охарактеризувати цілу гаму почуттів, що виникають у різних життєвих ситуаціях. Тож запрошую п'ять учасників з кожної команди. Кожний з вас отримає картки з намальованими овочами (інгредієнти борщу). Вам потрібно показати той овоч, про який є згадка у вислові. Учасники, які помилилися, вибувають з гри.

*(Переможців нагороджують дипломами у номінації «Чарівне слово»).*

Багато як… (*квасолі*).
Вилупив очі як…(*цибуля*).
Почервонів як…(*буряк*).
Вибіг як заєць із…(*капусти*).
Говорить як молотить… (*квасолю)*.
Несміливий як цап у …(*капусті*).
Вліз як свиня в…(*моркву*).
Добрий як…(*солодкий перець*).
Завзятий як…(*гіркий перець*).
Любить як пес…(*цибулю*).

**Ведучий 2.** ***Наш наступний конкурс – конкурс загадок*.** Для участі запрошую по 2 учасника від команди. Вам пропоную загадки про овочі, інгредієнти для борщу, або про сам борщ. За кожну правильну відповідь – 1 бал. Учасник, який помилився вибуває з гри.

**Приклади загадок:**

- Сидить баба на грядках, вся в латках. *(Капуста)*
- Сидить дівиця в темниці, а коса її на вулиці. *(Морква)*
- Без нього борщ не той. *(Буряк)*
- Що це за страва, що її варять з усім, що є в хаті? *(Борщ)*
- Який овоч робить борщ червоним? *(Буряк)*
- Я росла в темній темниці,
  Як зросла – взяли в світлиці.

З мене шкуру всі деруть,
Мене варять, мене труть,
пироги з мене печуть.
Відгадайте, хто я є,
І назвіть ім'я моє. *(Картопля)*

- В полі хороше мені
  Зеленіти навесні.
  Чим же я не молодець?
  Маю диво-корінець,
  Все про нього дбаю,
  Цукор відкладаю. *(Буряк)*
- Хто хустиночку свою
  Влітку прикриває?
  І по двадцять хустин
  На голівці має. *(Капуста*)
- Іде пані в золотім жупані
  (Цибуля)

Хоч жупан той латка на латці,
Та приймають в кожній хатці. *(Цибуля)*

- Помаранчева і гарна,
  У землі сиджу не марно:
  Соковита, солоденька,
  Вже я стала чималенька,
  Собою пригощу дитину,
  Хай корисну з'їсть …
  *(Морквину)*
- Ця широколиста пані
  На землі та на паркані.
  У стручки, як у торби,
  Заховала всі скарби. *(Квасоля)*
- Є солодкий, є гіркий,
  Різні форми має.
  Є худий, а є товстий,
  Кожний його знає!.. *(Перець)*

*(Переможців нагороджують дипломом у номінації «Найкмітливіший»)*

**Ведучий 2.** Наш наступний конкурс ***«Ерудит»,*** присвячений овочам українського борщу та їхнім «родичам». Запитання конкурсу мають різну вартість: від 1 до 3 балів. Учасник обирає запитання самостійно.

***Ведучий 1.*** А я запрошую трьох уболівальників, які складуть «Команду підтримки». У разі помилки учасника конкурсу право відповіді переходить вам, як і зароблені бали. Найкращий уболівальник отримає приз із таємної скриньки.

1) Який коренеплід використовують під час ліплення снігової баби? *(Морква) – 1 бал*
2) Як зветься плід картоплі? *(Ягода) – 3 бали*
3) Яке явище природи приховане у слові «буряк»? *(Буря) – 1 бал*
4) Скільки разів жаба може квакнути у слові «квасоля» *(Один) – 1 бал*
5) Який овоч фея перетворила на карету, щоби Попелюшка змогла поїхати на бал? *(Гарбуз) – 1 бал*
6) Яку рослину використали індіанці для газової атаки? *(Перець) – 2 бали*

7) Сьогодні карвінг дуже популярний і доступний. Що це? *(Мистецтво художнього вирізування по овочах) – 3 бали*
8) Назвіть італійського письменника – автора оповідання, що розповідає про пригоди казкових овочів*. (Джанні Родарі) – 2 бали*
9) У ніч із 31 жовтня на 1 листопада всілякі страшні істоти наповнюють вулиці англомовних країн, прикрашених ліхтарями з овочів. Яке це свято? *(Хеловін) – 2 бали*
10) Який овоч, на думку Марка Твена, має «університетську освіту»? *(Капуста брокколі) – 3 бали*
11) Греки вважали цей овоч їжею бідняків. У храм Афродіти не пускали тих, хто з'їв цей овоч через те, що від них тхнуло. Як називається овоч? *(Часник) – 1 бал*
12) У родині гарбузових вусанів є представник, якому чіпкі вусики не потрібні. Якщо вони і є, то тільки для краси. Вітру цей овоч не боїться, бо немає повзучої огудини. Як він називається? *(Кабачок) – 2 бали*
13) У V столітті в Китаї серед елегантних дам панувала мода на сріблясто-чорну посмішку. Такий ефект отримували, натираючи зуби шкірочкою овочу, назва якого в перекладі з перської означає «синій помідор». Як ми називаємо його сьогодні? *(Баклажан) – 1 бал*
14) Якому овочу математичний термін «радикал» є «родичем» *(Редис. Слова «редис» і «радикал» одного латинського кореня redix, що в перекладі означає «коренеплід») – 3 бали*
15) Назвіть ім'я спортсмена з овочевим прізвищем – одного з кращих напівзахисників футбольного клубу «Динамо» (Київ), колишнього тренера національної збірної України по футболу. *(Леонід Буряк) – 2 бали*

**4. Конкурс «Історія борщу»** *(15 хв)*

**Ведучий 1.** Український борщ – це не тільки страва, це ціла історія!

**Ведучий 2.** Кожна команда отримає картку з початком речення, пов'язаного з історією борщу або цікавими фактами про нього. Ваше завдання – продовжити речення та розповісти про це. Або ж можна запропонувати командам підготувати заздалегідь невелику презентацію (3-5 речень) про історію борщу, його регіональні особливості.

*(Приклади тем: «Легенда про перший борщ», «Борщ в українській літературі», «Регіональні особливості борщу в Україні», «Борщ як оберіг української родини»).*

**5. Презентація борщу та дегустація** *(30 хв)*

**Ведучий 1.** Усі борщі готові! Настає найвідповідальніший момент – дегустація!

**Ведучий 2.** Кожна команда по черзі представляє свій борщ: розповідає про особливості рецепту, секретні інгредієнти, чому саме їхній борщ – найкращий.

*(Журі дегустує кожен борщ, оцінюючи смак, аромат, зовнішній вигляд, оригінальність. Можна запропонувати журі заповнювати оціночні листи.)*

**6. Культурна пауза** *(20 хв)*

*(Поки журі підбиває підсумки, можна провести виступи творчих колективів школи – танці, пісні, можливо, гумористичні сценки на кулінарну тематику).*

**Ведучий 1.** Поки наше шановне журі обирає переможців, пропонуємо вам насолодитися виступами талановитих учнів нашої школи!

*(Виступи)*

**7. Нагородження переможців** *(15 хв)*

**Ведучий 2.** Настала хвилина, на яку всі так чекали! Журі готове оголосити результати!

*(Голова журі оголошує результати, називає переможців у номінаціях: «Найсмачніший борщ», «Найоригінальніший борщ», «Найкраща презентація», «За командний дух», «За краще знання історії борщу» тощо).*

**Ведучий 1.** Усі команди показали себе справжніми майстрами та знавцями української кухні! Кожна команда отримує пам'ятні грамоти та призи!

*(Вручення грамот та призів. Можливе спільне фото всіх учасників.)*

**8. Заключне слово** *(5 хв)*

**Ведучий 1.** Наш «БорщФест: Секрети української кухні» добіг кінця.

**Ведучий 2.** Сподіваємося, ви не тільки чудово провели час, а й дізналися багато нового про нашу улюблену страву – борщ! Пам’ятайте, що українська кухня – це частина нашої великої культурної спадщини.

**Ведучий 1.** Дякуємо всім за участь, за ваш ентузіазм та кулінарний талант! До нових зустрічей!

## Вікторина «Українська кухня: смачно, корисно, сучасно»

**Блок 1: Борщ – візитівка української кухні**

1. Які овочі складають основу класичного українського борщу? Назвіть щонайменше 5.
2. Якими вітамінами та мінералами багаті ці овочі?
   *(Відповіді: буряк – фолієва кислота, залізо; капуста – вітамін С, клітковина; картопля – вітамін С).*
3. Запропонуйте 2-3 способи зменшити калорійність борщу, зберігши його традиційний смак *(використовувати нежирне м'ясо або овочевий бульйон, зменшити кількість засмажки, не додавати сметану або замінити її йогуртом).*
4. Чому борщ подають зі сметаною?
5. У чому полягає біологічна цінність сметани?
6. Чим можна замінити сметану в борщі для тих, хто прагне зменшити вміст жирів або шукає веганські альтернативи? (*грецький йогурт, кефір, рослинні вершки, пюре з авокадо*).

**Блок 2: Вареники – символ домашнього затишку**

1. Назвіть 3 найпопулярніші начинки для вареників в Україні.
2. Яка біологічна цінність вареників з картоплею та шкварками? Які макро- та мікроелементи в них містяться?
3. Запропонуйте 2-3 альтернативи для начинок вареників, які збережуть смак, але збільшать біологічну цінність. *(начинка з сиру та зелені, з гарбуза, з грибів, з цільнозернового борошна для тіста).*
4. Яке борошно традиційно використовується для приготування вареників?
5. Яке борошно можна використовувати для приготування вареників, щоб збільшити вміст клітковини та знизити глікемічний індекс? *(цільнозернове, гречане, житнє).*

**Блок 3: Сало – національний продукт**

1. Яка біологічна цінність сала? Які вітаміни та жирні кислоти в ньому містяться?
2. Чи може сало бути частиною здорового раціону? Якщо так, то в яких кількостях і в якому вигляді? Які є альтернативи для отримання корисних жирів? *(помірне споживання, джерело вітамінів A, D, E; альтернативи: авокадо, горіхи, оливкова олія).*

**Блок 4: Інші традиційні страви**

1. Назвіть 3 традиційні українські каші.
2. Які переваги для здоров'я має гречана каша? *(Наприклад, високий вміст білка, клітковини, заліза, низький глікемічний індекс).*
3. Як можна зробити традиційну українську кашу більш поживною та смачною, не додаючи багато цукру чи масла? *(додати фрукти, ягоди, горіхи, насіння, овочі).*
4. Які страви можна приготувати з гречаної крупи?
5. Які традиційні українські напої ви знаєте?
6. Яка біологічна цінність узварів? *(джерело вітамінів, мінералів, антиоксидантів, клітковини з сухофруктів).*
7. Як можна приготувати узвар, щоб максимально зберегти його корисні властивості? *(не доводити до кипіння, використовувати менше цукру, настоювати).*
8. Галушки – це традиційна українська страва. З чого їх готують і які є популярні додатки?
9. Як можна модифікувати рецепт галушок, щоб зробити їх більш поживними та менш калорійними? *(використовувати цільнозернове борошно, додавати овочі до тіста, подавати з нежирним соусом або овочевим рагу).*

**Блок 5: Загальні питання про українську кухню та здоров'я**

1. Які загальні принципи здорового харчування можна застосувати до традиційної української кухні? *(помірність, збалансованість, використання сезонних продуктів, зменшення кількості солі та цукру, збільшення споживання овочів та фруктів).*
2. Назвіть щонайменше 3-4 інгредієнти, які є характерними для української кухні і мають високу біологічну цінність *(буряк, капуста, картопля, гречка, гарбуз, часник, кріп, петрушка, олія соняшникова).*

## Брейн-ринг «Регіональні традиції харчування українців»

**Мета:** поглибити знання учасників гри про різноманіття регіональних кулінарних традицій України, розвинути командний дух та логічне мислення.
**Тривалість:** 60-90 хвилин
**Учасники:** 2-4 команди по 4-6 гравців.

**Обладнання:**

- Стіл для ведучого, столи для команд.
- Таблички з назвами команд.
- Картки із завданнями (для конкурсів).
- Ручки та папір для команд.
- Секундомір/таймер.
- Призи для переможців (за бажанням).
- Мультимедійний проектор (для візуальних завдань).
- Дзвінки або сигнальні пристрої для команд (для раунду «Своя гра»).

**Хід гри**

**Вступ** *(5-7 хв.)*

***Ведучий.*** Доброго дня, шановні знавці української кухні та поціновувачі регіональних традицій! Сьогодні ми з вами зануримося у неймовірний світ смаків та ароматів, що формувалися століттями у різних куточках нашої України. Наш брейн-ринг присвячений темі «Регіональні традиції харчування українців».

Ми з вами помандруємо від Закарпаття до Слобожанщини, від Полісся до Причорномор'я, щоб відкрити для себе унікальність страв, інгредієнтів та звичаїв, які є невід'ємною частиною нашої культурної спадщини.

***Представлення команд.***

***Ведучий.*** Отже, починаємо! Нехай переможе найдосвідченіша та найерудованіша команда!

**2. Раунд 1. Розминка «Бліц-опитування»** *(10-15 хв.)*

***Ведучий.*** Перший раунд – це бліц-опитування, яке допоможе нам трохи розім'ятися і перевірити ваші базові знання. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал. Час на обдумування – 10 секунд.

**Запитання:**

1. Яку крупу традиційно використовують для приготування баношу на Гуцульщині? (*Кукурудзяну*)
2. Назвіть основний інгредієнт полтавських галушок. (*Борошно, зазвичай пшеничне, яйця*)
3. Яка страва є візитною карткою Закарпаття, окрім бограча? (*Квасоля, лечо, токан*)
4. З чим традиційно подають вергуни на Східній Україні? (*Пудра цукрова*)

5. Як називається традиційний закарпатський суп, приготовлений з грибів, сметани та борошна? (*Грибівниця*)
6. Який молочний продукт є основою для гуцульської бринзи? (*Овече молоко*)
7. Яка страва нагадує деруни, але готується з додаванням грибів та сметани на Поліссі? (*Картопляники з грибами*)
8. Який вид риби є традиційним для страв Причорномор'я? (*Камбала, бички*, *ставрида*)
9. Який хліб є символом гостинності та урочистостей в Україні? (*Коровай*)
10. Яка страва готується на Полтавщині з м'ясного фаршу, рису та загортається у капустяне листя? (*Голубці*)

**3. Раунд 2: «Кулінарна карта України»** *(15-20 хв.)*

**Ведучий.** Наступний раунд перевірить, наскільки добре ви орієнтуєтеся у кулінарному розмаїтті регіонів. Кожна команда по черзі обирає номер питання.

За кожну правильну відповідь – 2 бали. Час на обдумування – 20 секунд.

*(Можна використати проектор для показу зображень страв або назв регіонів без їхніх кулінарних асоціацій).*

**Запитання:**

1. **Закарпаття.** Яка страва, схожа на густий суп, але з додаванням великої кількості м'яса та овочів, є візитною карткою цього регіону? (*Бограч*)
2. **Полтавщина.** Назвіть страву, яка є символом цього регіону і часто згадується в українській літературі, особливо у творах Миколи Гоголя. (*Галушки*)
3. **Гуцульщина.** Який сир, виготовлений з овечого молока, є кулінарним символом Карпат? (*Бринза*)
4. **Полісся.** Яку традиційну страву з картоплі, схожу на деруни, часто готують у цьому регіоні? (*Картопляники*)
5. **Одещина (Причорномор'я):** Яка риба є традиційною для місцевих страв, і з неї часто готують форшмак? (Оселедець – *для форшмаку*, але можна і **бички** – *як загальний символ*)
6. **Львівщина.** Яка солодка страва, приготовлена з сиру, є традиційним десертом цього регіону? (*Львівський сирник*)
7. **Чернігівщина/Сумщина (Лівобережжя).** Яку страву, схожу на вареники, але з іншою формою не варять а випікають? (*Пироги*)
8. **Буковина.** Який вид мамалиги, приготовлений з кукурудзяного борошна, є основною стравою в цьому регіоні? (*Банош*)
9. **Слобожанщина.** Яка солодка випічка, що подається до чаю або молока, є поширеною у цьому регіоні? (*Пиріжки, пампушки*)
10. **Центральна Україна (Черкащина, Київщина).** Яка страва з м'яса, тушкованого з картоплею та овочами, є традиційною для цього регіону? (*Печеня*)

**4. Раунд 3: «Своя гра»** *(20-25 хв.)*

***Ведучий.*** Зараз найцікавіший раунд, де ви зможете проявити свої знання у різних категоріях! Кожна команда обирає категорію та вартість питання (10, 20, 30, 40, 50 балів). Чим дорожче питання, тим воно складніше. Якщо команда відповідає неправильно, право відповіді переходить до іншої команди, яка першою натисне сигнальний пристрій.

**Категорії:**

1. Напої та випічка.
2. М’ясні та рибні страви.
3. Овочі та фрукти.
4. Спеції та інгредієнти.
5. Святкові страви.

**Категорія «Напої та випічка»**

- 10 балів. Який напій, приготовлений з сухофруктів, є традиційним на Святвечір? (*Узвар*)
- 20 балів. Як називається дріжджова випічка, що подається до борщу? (*Пампушки*)
- 30 балів. Який солодкий хліб, є символом Великодня? (*Паска*)
- 40 балів. Який традиційний український напій готують шляхом бродіння житнього хліба, цукру та дріжджів? (Хлібний квас)
- 50 балів. Яку традиційну начинку для вареників обов'язково готували на свято Колодія (Масниці), щоб відсвяткувати кінець зими та прихід весни? (Сир).

**Категорія «М’ясні та рибні страви»**

- 10 балів. Яку страву готують з тонко нарізаних шматочків м'яса, які відбивають, обвалюють в сухарях та обсмажують? (Відбивні)
- 20 балів. Яка страва з м’яса, тушкованого з картоплею та овочами, є дуже популярною в Україні? *(Печеня)*
- 30 балів. Яка рибна страва, приготовлена з голови та хвоста риби, є традиційною для Полісся? *(Юшка)*
- 40 балів. Ця українська страва складається з вареного м'яса, залитого прозорим бульйоном, який застигає до желеподібного стану. Як вона називається? (Холодець)
- 50 балів. Як називається старовинна густа юшка, що готується на основі м'ясного бульйону з додаванням круп і різних овочів? *(Куліш)*

**Категорія «Овочі та фрукти»**

- 10 балів. Який овоч найчастіше надає класичному українському борщу характерний темно-червоний колір? *(Буряк)*
- 20 балів. Який овоч є основою для приготування популярної страви дерунів? *(Картопляі)*

- 30 балів. Яка традиційна страва української кухні, окрім узвару, готується з використанням сушених груш та інших сухофруктів? (Кутя)
- 40 балів: Як називається страва з квашеної та свіжої капусти з м'ясом, популярна в українській кухні? *(Бігус, капусняк)*
- 50 балів. Цей великий помаранчевий у кулінарії «овоч» (ботанічної точки зору — це ягода) є символом осені та відмови у сватанні, з нього готують каші, супи та пироги. Що це? (Гарбуз)

**Категорія «Спеції та інгредієнти»**

- 10 балів. Без якого кисломолочного продукту неможливо уявити український борщ? *(Сметана)*
- 20 балів. Яку частину кропу використовують для консервації огірків та помідорів, щоб надати їм особливого аромату? (Парасольки кропу)
- 30 балів. Цей корінь має гострий, пікантний смак і відомий своїми антисептичними властивостями. Його додають до багатьох страв, а також використовують для приготування традиційної української закуски. (Хрін)
- 40 балів. Коли потрібно додавати лавровий лист у страву, щоб він розкрив свій аромат, але не дав гіркоти? (За 5-10 хвилин до готовності)
- 50 балів. Цю спецію збирають із висушених квіткових бруньок, вона має солодкувато-пряний аромат і часто використовується для консервації та приготування напоїв. (Гвоздика)

**Категорія «Святкові страви»**

- 10 балів. Яка страва є обов'язковою на Різдвяному столі? *(Кутя)*
- 20 балів. Як називається святковий хліб, який готують на весілля, прикрашаючи його різними фігурками з тіста? (Коровай)
- 30 балів. Яку традиційну випічку у формі маленьких пташок печуть навесні на свято Сорока Святих, щоб зустріти перелітних птахів і закликати весну? (Жайворонки)
- 40 балів. Яка традиційна страва, що готується на свято Маковія, складається з розламаних на шматочки коржиків, які заливають солодкою заправкою з меду та розтертого маку? (Шуліки або ламанці)
- 50 балів: Яку страву, окрім вареників, готують на Андрія? *(Калита – як обрядова, а з кулінарних – пироги з капустою, картоплею)*

**5. Раунд 4: «Відгадай страву за описом»** *(10-15 хв.)*

***Ведучий.*** В цьому раунді я буду зачитувати опис страви, а ваше завдання – відгадати її назву. За кожну правильну відповідь – 3 бали. Час на обдумування – 15 секунд.

1. Ця страва готується з кукурудзяного борошна, вершків або сметани, сиру (бринзи) і подається до столу зі шкварками. Вона є символом гуцульської кухні. (*Банош*)

2. Ця солодка випічка з дріжджового тіста, обсмажена у великій кількості олії, має характерну форму «квітки» або «вісімки» і посипається цукровою пудрою. (*Вергуни*)
3. Цей густий суп з м'ясом, картоплею, овочами та грибами є традиційним для Закарпаття і часто готується на відкритому вогні. (*Боґрач*)
4. Ця страва є гордістю полтавської кухні. Вона складається з невеликих шматочків тіста, які відварюють і подають зі сметаною, шкварками або маслом. (*Галушки*)
5. Цей молочний продукт, виготовлений з овечого молока, має солоний смак і є основною складовою багатьох карпатських страв. (*Бринза*)

**6. Підбиття підсумків та нагородження** *(5-10 хв.)*

***Ведучий.*** Шановні учасники, ми завершили нашу кулінарну подорож Україною! Дякуємо всім командам за активну участь, знання та справжній командний дух.

*Підрахунок балів. Оголошення переможців.*

***Ведучий.*** Переможцем нашого брейн-рингу «Регіональні традиції харчування українців» стає команда... *(Назва команди-переможця)*. Вітаємо!

Нагородження переможців *(дипломи, невеликі сувеніри або, за бажанням, українські смаколики).*

***Ведучий.*** Пам'ятайте, що українська кухня – це не просто набір страв, це жива історія нашого народу, його традиції, звичаї та щедрість. Зберігаймо та передаваймо ці знання у спадок нащадкам! Дякую за увагу! До нових зустрічей!

**Ідеї для ускладнення або розширення гри:**

**І. Музичний конкурс.** Відгадати народні пісні, де згадуються українські страви.

**ІІ. «Чорний ящик».** У ящику лежить якийсь елемент кухонного приладдя, пов'язаний з українською кухнею, команди мають відгадати, що це за прилад.

**ІІІ. Конкурс капітанів.** Капітани команд готують коротку розповідь про свою улюблену регіональну страву.

**ІV. Фото-конкурс.** Показати фотографію страви і попросити вгадати її назву та регіон походження.

**Додаткові ідеї та поради**

Приміщення прикрашене в українському стилі: рушники, вінки, глечики, соняшники. Бажано створити фотозону в українському стилі, де учні зможуть зробити яскраві фото. Запропонувати учасникам одягнути елементи українського національного вбрання.

Запросіть рідних учнів, які є експертами у приготуванні українських страв, щоб вони продемонстрували кулінарний майстер-клас із родинними секретами або розповіла про свій родинний рецепт. Або кожна команда може принести свій родинний рецепт борщу, і з них можна буде створити шкільну «Книгу

борщових рецептів».Окрім журі, можна організувати «глядацьке голосування» за найкращий борщ чи іншу українську страву.

*(Цей сценарій є базовим, і його можна адаптувати та доповнювати залежно від можливостей школи та інтересів учнів. Головне – створити атмосферу свята, дружби та любові до українських традицій!)*

## Кулінарний майстер-клас «Здорова та смачна Україна: готуємо з користю»

**Тема.** Національні страви у здоровому харчуванні учнів.

**Мета:** Вчити учнів/учениць готувати прості, смачні та корисні страви української кухні, демонструючи, як традиційні рецепти можна адаптувати для здорового харчування.

**Тривалість:** 1,5 - 2 години (можна змінювати залежно від кількості страв та інтерактивності).

**Обладнання:** кухонне приладдя (дошки, ножі, каструлі, сковорідки), інгредієнти, фартухи, рушники, роздатковий матеріал з рецептами, мультимедійний проектор .

**Частина 1: Вступна. «Чому нам важливо вживати здорову їжу»?** *(15-20 хв)*

**1. Привітання та знайомство** *(5 хв)*

***Ведучий.*** Доброго дня, дорогі друзі! Вітаю вас на нашому кулінарному майстер-класі! Сьогодні ми вирушимо у захопливу подорож світом української кухні, але не просто так, а з акцентом на здорове харчування.

Я *(ім'я ведучого),* і сьогодні я буду вашим провідником. А як вас звати і яка ваша улюблена українська страва? *(інтерактивне знайомство з учнями)*.

**2. Мотиваційна бесіда: «Їжа – це енергія та здоров'я!»** *(10-15 хв)*

***Ведучий.*** Їжа – це не просто смак, це паливо для нашого організму. Особливо для вас, учнів! Адже саме від того, що ми їмо, залежить наша енергія на уроках, здатність концентруватися, гарний настрій і, звісно, міцне здоров'я. Наші традиційні українські страви дуже смачні, але чи завжди вони корисні в сучасному світі? Сьогодні ми дізнаємося, як зробити їх не тільки смачними, а й максимально поживними та корисними!

Як ви думаєте, які проблеми зі здоров'ям можуть виникнути, якщо неправильно харчуватися? (*Очікувані відповіді: втома,* проблеми *з вагою, погана шкіра, низька концентрація*).

***Ведучий.*** Саме тому важливо навчитися готувати так, щоб отримувати від їжі максимум користі. І українська кухня для цього ідеально підходить!

**Частина 2: Практична. «Готуємо з користю: два рецепти!»** *(60-80 хв)*

**Ведучий.** Сьогодні ми приготуємо дві чудові українські страви, які ми зробимо ще кориснішими. Перша – салат з буряка з горіхами та чорносливом, а друга – ліниві вареники з гарбузом та сиром.

***Рецепт 1.*** Салат «Український вітамін» (Буряк, горіхи, чорнослив)
**(***Демонстрація та спільне приготування***)**

**1. Представлення страви та інгредієнтів** *(5 хв)*

***Ведучий.*** Наша перша страва – це справжній вітамінний скарб – салат з буряка. Класичний буряковий салат часто заправляють майонезом, що не завжди корисно. Ми ж зробимо його супер-корисним!

**Інгредієнти:**

***Відварений буряк.*** Це наш основний інгредієнт. Буряк – джерело вітамінів групи В, фолієвої кислоти, заліза, калію та клітковини, яка допомагає травленню.

***Волоські горіхи.*** Джерело корисних жирів Омега-3, білка та мінералів. Вони чудово насичують!

***Чорнослив*** *(без кісточок).* Надає солодкість та містить клітковину та антиоксиданти.

***Часник.*** «Природний антибіотик, підтримує імунітет».

***Оливкова або нерафінована соняшникова олія.*** Джерело корисних жирів та вітаміну Е.

***Сіль, перець:*** За смаком.

**2. Процес приготування** *(15-20 хв)*

***Ведучий.*** Давайте разом приготуємо!

*Крок 1.* Натерти відварений буряк на великій тертці. *(Діти по черзі натирають).*

*Крок 2.*Дрібно нарізати чорнослив. *(Діти нарізають під наглядом).*

*Крок 3.* Подрібнити волоські горіхи *(можна ножем або у ступці). (Діти подрібнюють).*

*Крок 4.* Видавити часник через прес або дрібно нарізати.

*Крок 5.* Змішати всі інгредієнти в мисці.

*Крок 6.* Заправити олією, додати сіль та перець за смаком. Ретельно перемішати.

Замість майонезу ми використовуємо корисну олію. Це значно зменшує кількість некорисних жирів і калорій, зберігаючи при цьому всі вітаміни!

**3. Дегустація та висновки** *(5 хв)*

Запропонувати учням скуштувати салат.

***Ведучий.*** Як вам смак? Чи відчуваєте, що це корисно? Цей салат – чудовий приклад того, як традиційна страва може бути не тільки смачною, а й справжньою вітамінною бомбою!

**Рецепт 2. Ліниві вареники з гарбузом та сиром.** *(Демонстрація та спільне приготування)*

**1. Представлення страви та інгредієнтів** *(5 хв)*

***Ведучий.*** Ліниві вареники – улюблена страва багатьох. Але ми зробимо їх незвичайними – з гарбузом! Гарбуз додасть не лише яскравого кольору, а й багато користі!

**Інгредієнти:**

- ***Домашній сир 5-9% жирності:*** Чудове джерело білка та кальцію для міцних кісток.
- ***Гарбузове пюре (відварений або запечений гарбуз, розім'ятий):*** Гарбуз – це вітаміни А, С, Е, багато клітковини, калій. Він покращує зір і травлення.
- ***Яйце:*** Додатковий білок та зв'язуючий елемент.
- ***Борошно:*** Для тіста. Ми можемо додати цільнозернове борошно, щоб збільшити вміст клітковини!
- ***Цукор:*** Для смаку. Ми будемо використовувати зовсім трішки цукру, а солодкість додасть гарбуз!
- ***Ванільний цукор*** *(за бажанням).*
- ***Для подачі:*** Натуральний йогурт/сметана, ягоди, мед.

**2. Процес приготування** *(30-40 хв)*

***Ведучий.*** «Починаємо готувати ліниві вареники!»

*Крок 1.* У великій мисці змішати сир, гарбузове пюре, яйце, мінімальну кількість цукру та ванільний цукор. Ретельно розім'яти виделкою до однорідності (*учні по черзі розминають*).

*Крок 2.* Поступово додавати борошно, замішуючи м'яке тісто, яке не липне до рук. (*Ведучий контролює кількість борошна, учні вимішують*).

*Крок 3.* Розділити тісто на кілька частин. Кожну частину розкатати в довгий «джгут» (ковбаску) діаметром 1,5-2 см.

*Крок 4.* Нарізати «джгути» на невеликі шматочки (приблизно 2-3 см). Можна зробити легкий відбиток виделкою.

*Крок 5.* У великій каструлі довести воду до кипіння, додати дрібку солі.

*Крок 6:* Обережно опускати вареники у киплячу воду. Варити 2-3 хвилини після спливання. (*Ведучий контролює процес*).

*Крок 7.* Дістати готові вареники шумівкою.

Ми зменшили кількість цукру і додали гарбуз – це робить страву солодкою, але набагато кориснішою! А якщо замінити частину пшеничного борошна на цільнозернове, отримаємо ще більше клітковини!

**3. Подача та дегустація** *(5 хв)*

Подати ліниві вареники з натуральним йогуртом, свіжими ягодами або чайною ложкою меду.

***Ведучий:*** «Ось вони, наші яскраві та корисні ліниві вареники! Смачного!»

**Частина 3: Заключна. «Наші кулінарні відкриття»** *(15-20 хв)*

**1. Обговорення та питання-відповіді** *(10-15 хв)*

***Ведучий.*** Молодці, сьогодні ми не лише смачно поїли, а й дізналися багато нового! Давайте пригадаємо, які ключові інгредієнти ми використовували і чому вони корисні? *(Заохочувати учнів називати інгредієнти та їхню користь).*

**Запитання для обговорення:**

1) Чи було складно готувати?
2) Яка страва вам сподобалася найбільше і чому?
3) Чи зможете ви тепер приготувати ці страви вдома?
4) Які ще українські страви, на вашу думку, можна покращити для здоров'я?
5) Як ви тепер розумієте вислів: «Ми те, що ми їмо?»

***Ведучий.*** Пам'ятайте, здорове харчування – це не нудно і не несмачно. Це – різноманітно, яскраво і дуже корисно! Наша українська кухня має величезний потенціал для того, щоб бути і смачною, і здоровою!

**2. Підбиття підсумків та прощання** *(5 хв)*

***Ведучий.*** Дякую всім за активну участь! Сподіваюся, сьогоднішній майстер-клас надихнув вас готувати більше корисних страв та експериментувати на кухні. Пам'ятайте: ваше здоров'я у ваших руках, і починається воно з правильної та збалансованої їжі!

Вручення рецептів та, за бажанням, невеликих сувенірів.

***Ведучий.*** До нових кулінарних зустрічей!

**<u>Додаткові рекомендації:</u>**

- Заздалегідь підготуйте всі інгредієнти (помити, почистити, нарізати, якщо потрібно, щоб прискорити процес).

- Розділіть учнів на невеликі групи, щоб кожен міг взяти участь у приготуванні.
- Забезпечте достатній контроль та допомогу, особливо при роботі з ножами.
- Створіть дружню та невимушену атмосферу.
- Можна підготувати невелику презентацію з фотографіями страв та цікавими фактами про їхні інгредієнти.

## STEAM-проєкт

***Дослідження наявності хімічних сполук у складі березового соку***

***Мета:*** дослідити корисні властивості березового соку, виявити наявність органічних хімічних сполук у його складі.

***Завдання:*** ознайомитись з літературними джерелами про користь та шкоду березового соку, оволодіти методиками дослідження якісного складу березового соку.

***Об'єкт дослідження*** – березовий сік.

***Предмет дослідження*** – органічні і неорганічні речовини, що входять до його складу

***Актуальність теми*** - поліпшення стану березових гаїв.

***Наукова новизна*** – визначення хімічного складу березового соку в шкільних умовах.

**Значення березового соку для природи та людини**

*Внесення березами корисних речовин в атмосферу.* Березовим соком називають рідину, що витікає під дією кореневого тиску з надрізів, зроблених на стовбурах або гілках берези. За допомогою цього соку дерево живиться та розвивається. У ньому є багато корисних речовин для розвитку та розвитку самої берези. Сік рухається по спеціальних судинах, що розташовані під корою дерева. Дорослі та високі березові деревця мають глобальне значення, оскільки вони так само, як й інші дерева беруть участь у фотосинтезі, збагачуючи повітря свіжим киснем для дихання усього живого. Фотосинтез відбувається у зелених листках завдяки зернам хлорофілу. А листя розвивається внаслідок руху березового соку по усіх клітинах дерева. Тому немає сенсу заперечувати його важливе значення.

*Корисні властивості березового соку.* Для людини березовий сік – це не лише прекрасний освіжаючий і дієтичний, а й дуже корисний напій. У другій

половині ХХ ст. березовий сік не поступався за популярністю яблучному і виноградному. Сьогодні виробництво березового соку втратило колишні масштаби. Користь і шкода від його вживання дискутуються медиками та екологами. Проте є безперечним той факт, що натуральний сік берези містить чудовий набір вітамінів, полісахаридів, органічних кислот і велику кількість мінералів.

*Березовий сік має дуже корисні властивості для організму людини, це - дієтичний, тонізуючиц і загальнозміцнювальний засіб.* Корисно вживати його в разі хронічної втоми, сонливості, млявості. Також сік вживають під час кашлю та ангіни, головного болю, захворюваннях суглобів, для поліпшення обміну речовин і роботи шлунка. Його вживають за наявності захворювань дихальної системи, ревматизму, подагри, жовчнокам'яної хвороби, набряків, оскільки він чинить сечогінну дію. Його можна застосовувати й зовнішньо для лікування екземи, у разі вугрів, випадіння волосся, пігментації шкіри, для загоєння ран та зовнішніх виразок. Медичні дослідження показали, що прийом хоч би однієї склянки на день упродовж 2-3 тижнів (оптимально випивати 3 рази на день по склянці за півгодини до прийому їжі) допоможе організму впоратися з весняною слабкістю, авітамінозом, неуважністю, втомою й депресією.

Однак сік берези протипоказаний людям зі шлунковою виразкою та сечокам'яною хворобою, а також тим, у кого є алергія на березовий пилок.

Деякі поради щодо використання березового соку. До складу березового соку входять ферменти й біологічні стимулятори, що зміцнюють імунітет: Калій, Кальцій і Магній, необхідні для нормальної роботи серця; дубильні речовини, що чинять протизапальну дію; легко засвоювані цукри (глюкозу і фруктозу), корисні для мозку.

Завдяки цьому він корисний як хворим, так і дітям для загального оздоровлення, особливо в період весняного авітамінозу.

**Технологія зберігання березового соку**

Березовий сік швидко псується, тому його обов'язково треба тримати в холодильнику (не більше 2-х днів). Якщо необхідно зберегти його на більш тривалий термін, то потрібна його консервація.

Для цього достатньо нагріти сік до 80$^{o}$С, розлити в стерилізовані банки або пляшки й герметично закрити. А щоб під час зберігання сік займав як найменше місця, то можна приготувати з нього концентрат. Для цього сік випарюють доти, доки його об'єм не зменшиться в 4 рази. Перед вживанням потрібно знову розбавити його водою до початкового об'єму. Ще один ефективний спосіб

зберігання соку – це заморожування. Всі цінні речовини при цьому залишаються практично в незмінному стані.

Для українців традиційним освіжаючим напоєм здавна був ***березовий квас***. Його приготування займає кілька днів.

*Простий рецепт.* Чисто вимиту скляну ємність потрібно наповнити свіжим березовим соком, додати цукор (2 чайні ложки на 1 л) і родзинки (4-6 ягід на 1 л). Можна також покласти трохи лимонної цедри. Закрити кришкою і залишити для бродіння. Отриманий напій зберігають у прохолодному місці до 2-3 місяців.

**Інші напої.** Можна готувати й інші напої на основі березового соку, додаючи до нього різні фрукти або ягоди а також мед.

Ось практично і все, що необхідно знати про березовий сік. Користь й шкода цього напою для людини і для навколишнього середовища цілком залежить від нас, від правильного збирання та вживання цього безцінного дару природи.

***Дослідження наявності хімічних сполук у складі березового соку***

З літературних джерел відомо, що у 100 г березового соку міститься:

Вуглеводів – 1-3 г; Калію – 27,3 мг; Натрію – 1,6 мг; Кальцію – 1,3 мг; Магнію – 0,6 мг; Алюмінію – 0,1 – 0,2 мг; Мангану – 0,1 мг; Феруму – 25 мкг; Силіцію – 10 мкг; Титану – 8 мкг; Купруму – 2 мкг; Нікелю – 1 мкг.

До складу також входять органічні кислоти, ефірні масла, фітонциди, дубильні речовини, сапоніни, вітаміни та інші біологічно активні речовини.

**Дослід 1. Визначення рівня pH та наявності органічних кислот**

Рівень pH визначаємо за допомогою індикаторів: універсального лакмусового папірця та метилоранжу. Метилоранж набув ледь рожевого кольору. Очевидно, що органічних кислот у березовому соці є невелика кількість, оскільки лакмусовий папір також майже не змінив кольору. Порівнявши його зі шкалою на етикетці, можна сказати, що pH березового соку лежить у межах 5.

**Дослід 2. Дослідження наявності глюкози**

Наявність глюкози досліджуємо за допомогою свіжовиготовленого осаду купрум (II) гідроксиду під час нагрівання. Для цього у пробірку наливаємо 2-3 мл розчину Купрум (II) сульфату. Утворюється блакитний осад. До нього додаємо розчин березового соку об’ємом 2 мл. Уміст пробірки перемішуємо. Спостерігаємо розчинення осаду та утворення синього розчину. Пробірку обережно нагріваємо. Спостерігаємо появу жовтого осаду й поступову зміну його забарвлення на червоне через утворення осаду Купрум(I) оксиду:

$CH_2OH – (CHOH)_4 – CHO + 2Cu(OH)_2$ $CH_2OH + (CHOH)_4 - COOH + 2CuOH + H_2O$

$2CuOH \rightarrow Cu_2O + H_2O$

Однак під час нагрівання розчин не повністю змінив колір на оранжевий. Через це припускаємо, що в розчині березового соку є багато сахарози.

Ще можна довести наявність глюкози за реакцією «срібного дзеркала», нагрівши розчин березового соку з амоніачним розчином аргентуму (I) оксиду.

Тоді рівняння реакції можна зобразити таким чином:

$CH_2OH – (CHOH)_4 – CHO + Ag_2O$ $CH_2OH – (CHOH)_4- COOH + 2Ag\downarrow$

**Дослід 3. Дослідження наявності неорганічних речовин у складі березового соку**

Наявність солей таких елементів, як Манган, Магній та Алюміній можна довести реакцією з натрій гідроксидом. У всіх цих випадках утворюються осади нерозчинних основ сірого кольору:

$Mn^{+2} + NAOH$ $NA^+ + Mn(OH)_2\downarrow$

$Mg^{+2} + NAOH$ $NA^+ + Mg(OH)_2\downarrow$

$Al^{+3}+ NAOH$ $NA^+ + Al(OH)_3\downarrow$

Йони Феруму можуть бути двох типів: $Fe^{+2}$, $Fe^{+3}$. Ферум (II) гідроксид зеленкуватого кольору, нестійкий на повітрі. Під дією кисню повітря він переходить у Ферум (III) гідроксид і набуває коричневого кольору. Отже, в реакції з натрій гідроксидом ці йони дають коричневий колір:

$Fe^{+3}+ NAOH\ NA^+ + Fe(OH)_3\downarrow$

Йони Купруму з натрій гідроксидом утворюють синій осад:

$Cu^{+2}+ NAOH\ NA^+ + Cu(OH)_2\downarrow$

У випадку реакцій натрій гідроксиду з березовим соком ми одержуємо такий результат: розчин соку став каламутним.

Це означає, що в ньому міститься певна кількість солей Кальцію, Магнію, Алюмінію, Мангану. А от солі Купруму та Феруму, навіть якщо і входять до складу соку, то лише у вигляді невеликих слідів цих сполук, бо кольору з натрій гідроксидом дана порція не набула.

*Досліджуємо сік на наявність солей натрію.*

Щоб довести наявність у березовому соку сполук Натрію, змочуємо соком фільтрувальний папір. Даємо деякий час просохнути. Потім спалюємо його у полум'ї.

Полум'я набуває жовтого кольору, що свідчить про наявність у соку сполук Натрію.

**Мету і завдання проєкту** було досягнуто, зокрема:

- опрацьовано літературні джерела щодо користі та шкоди березового соку;
- досліджено корисні властивості березового соку;
- знайдено деякі медичні поради щодо використання та зберігання березовиці;
- знайдено рецепти використання соку для приготування корисних напоїв;
- удосконалено методику дослідження якісного складу березового соку;
- експериментально виявлено наявність органічних і неорганічних речовин у його складі;
- визначено ряд заходів щодо збереження березових гаїв (учнями було проведено просвітницьку роботу серед населення двох сіл щодо умов правильного збирання березового соку та методів захисту дерев після цього).

## Квести та вікторини

### Кулінарний детектив. Таємниця борщу

**Квест для учнів 5-6 класів**

Квест – це чудовий інтерактивний формат для вивчення культурної спадщини. Для прикладу візьмемо борщ, але його можна легко адаптувати під вареники, паску чи будь-яку іншу страву.

**Мета:**

- поглибити знання учнів про історію, традиції та культурне значення українського борщу як національної страви, розкриваючи його регіональні особливості та інгредієнти;

- стимулювати логічне мислення, кмітливість, навички командної роботи та пошуку інформації під час розв'язання кулінарних «загадок»;

- ознайомити учнів з історичними фактами, пов'язаними з виникненням та еволюцією борщу в українській культурі;

- розширити уявлення про різноманіття видів борщу (червоний, зелений, пісний, з вушками тощо) та їхні характерні інгредієнти;

- розвивати вміння аналізувати інформацію, зіставляти факти, висувати гіпотези та робити висновки на основі отриманих даних.

**Виховні завдання:**

- виховувати почуття гордості за українську національну кухню, її багатство та самобутність, визнаючи борщ як невід'ємну частину культурної спадщини;

- формувати шанобливе ставлення до традицій сімейного приготування їжі та їх передачі з покоління в покоління;

- стимулювати інтерес до вивчення народних звичаїв та обрядів, пов'язаних із харчуванням та борщем зокрема;

- сприяти розвитку комунікативних навичок, взаємодопомоги та співпраці в команді під час виконання спільних завдань квесту.

**Матеріали:**

- Карти завдань (додаються)
- Ручки, папір
- Доступ до інформаційних джерел (енциклопедії, Інтернет, книги з кулінарної історії України – можна підготувати заздалегідь або дозволити пошук онлайн)
- Інгредієнти для борщу (схематичні зображення або назви)
- Невеликі призи для переможців

**Сюжет квесту:**

**1. Вступ: «Таємниче послання шефа-детектива»**

Учні отримують «таємниче послання» від шефа-детектива (ведучого квесту):

*«Вітаю, юні детективи кулінарної справи! До мене надійшов секретний рапорт: хтось викрав частину історії нашої найвідомішої національної страви – Борщу! Ваше завдання – провести розслідування, крок за кроком відновити втрачені факти про його походження та еволюцію. Тільки так ми зможемо повернути Борщу його повну історію. Кожна знайдена підказка приведе вас до наступної. Удачі!»*

Кожна команда отримує папку «Справа № Борщ» та перше завдання.

**2. Етапи розслідування**

**Завдання 1: «Коріння смаку»** (Походження назви та основні інгредієнти)

Для початку розслідування, вам потрібно з'ясувати:

1) Звідки походить слово «борщ»? *(Підказка: шукайте давні корені)*
2) Які основні інгредієнти обов'язково є у борщі сьогодні? Перелічіть їх.

**Підказка для ведучого** *(для учнів, якщо важко):* Зверніть увагу на коренеплоди! Або – на те, що слово «борщ» означає «буряк».

**Відповідь.** Слово «борщ» походить від давньослов'янського «бърщь», що означало рослину борщівник, яку використовували в давнину для приготування подібних страв. Основними інгредієнтами сучасного борщу є буряк, капуста, картопля, квасоля та різні приправи.

**Завдання 2. «Хроніки часів»** (Історичні згадки)

Борщ не одразу став таким, яким ми його знаємо. Знайдіть інформацію:

1) Коли вперше згадується борщ у писемних джерелах?
2) Яким він був у давнину?
3) Чи завжди в ньому був буряк?

**Підказка для ведучого:** шукайте в літописах або стародавніх кулінарних книгах.

**Відповідь.** Перші згадки про борщ з'являються в XVI-XVII століттях. Спочатку борщ готували з борщівника, квасу, капусти. Буряк став основним інгредієнтом пізніше, після його широкого поширення.

**Завдання 3: «Борщ на карті світу»** (Розповсюдження та ЮНЕСКО)

Борщ відомий не лише в Україні.

1) Чи є борщ об’єктом нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО?
2) В яких ще країнах він популярний?»

**Підказка для ведучого.** Згадайте, що таке ЮНЕСКО.

**Відповідь.** Так, український борщ є об’єктом нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. Він популярний у багатьох країнах Східної Європи, таких як Польща, Литва, Білорусь тощо.

**Завдання 4: «Секрети регіонів»** (Різновиди борщу)

Україна велика, і в кожному регіоні є свої особливості.

1) Знайдіть інформацію про 2-3 регіональні різновиди борщу, наприклад, київський, полтавський, чернігівський, галицький.
2) Чим вони відрізняються?

**Підказка для ведучого.** Зверніть увагу на м'ясо, квасолю, рибу.

**Приклади відповіді:**

- *Київський борщ:* часто з яловичиною, бараниною, додаванням квасу, іноді старого сала.
- *Полтавський борщ:* з курятиною або гусятиною, часто з галушками.
- *Чернігівський борщ:* з кабачками та яблуками.
- *Галицький/Львівський борщ:* більш кислий, з додаванням житнього квасу або соку лимона.

**Завдання 5. «Сучасний Борщ: Інновації та Традиції»**

Борщ продовжує жити і змінюватися.

1) Як сьогодні українці зберігають традиції приготування борщу?
2) Чи існують сучасні, незвичайні варіанти борщу, наприклад, вегетаріанський, зелений?
3) Яке місце борщ займає в українській кухні сьогодні?

**Підказка для ведучого:** подумайте про фестивалі, книги, ресторани.

**Відповідь.** Українці зберігають традиції борщу, передаючи рецепти з покоління в покоління, проводячи кулінарні фестивалі. Існують вегетаріанські, зелені (з щавлем), холодні борщі. Борщ є основною першою стравою української кухні.

**Фінал квесту: «Детективний звіт»**

Кожна команда має підготувати короткий «детективний звіт» про розслідування, де узагальнити знайдену інформацію:

1. Назва страви.
2. Основні етапи еволюції (як змінювалися інгредієнти).
3. Цікаві факти.
4. Значення страви для української культури.

Команди по черзі презентують свої звіти.

**Оцінювання:**

1) Правильність відповідей.
2) Повнота зібраної інформації.
3) Робота в команді.
4) Креативність презентації «детективного звіту».

**Нагородження:**

Команда-переможець отримує «Почесний диплом Кулінарного Детектива» та символічні призи (наприклад, невеликі пакетики спецій, закладки з українськими орнаментами).

**Адаптація для інших страв:**

**Вареники.** Дослідити види начинок (солодкі, солоні), історію їхньої появи, регіональні особливості (ліниві вареники).

**Паска.** Дослідити символіку, історію великоднього хліба, різновиди прикрас, традиції освячення.

**Квашення.** Дослідити давні способи консервації, які овочі квасили, значення для збереження вітамінів.

## Квест з теми «Кулінарний туризм Україною: мандрівка смаками та традиціями»

**Цільова аудиторія:** 6-7 класи.

**Мета квесту:**

- Поглибити знання учнів про регіональні особливості української кухні та її зв'язок з культурою, історією та традиціями.
- Розвинути навички командної роботи, логічного мислення, пошуку інформації та вирішення проблем.
- Стимулювати інтерес до вивчення та збереження української культурної спадщини.
- Продемонструвати можливості кулінарного туризму в Україні.

**Тривалість:** 60-90 хвилин.

**Необхідні матеріали:**

- Карта України (велика, або роздруковані регіони).
- Завдання для кожної станції (конверти з назвою регіону, станції).
- Ручки, блокноти, аркуші для відповідей.
- Доступ до Інтернету (смартфони, планшети, ноутбуки) для пошуку інформації.
- Регіональні продукти або їх зображення/описи (для візуалізації).
- Заздалегідь підготовлені підказки (зашифровані або у конвертах).
- Призи для переможців (наприклад, символічні українські солодощі, магнітики).

**Сюжет квесту.** Учні – це команда «Кулінарних мандрівників», які отримали таємниче послання від «Майстра Смаку» – поціновувача української кухні, який сховав «Золотий Рецепт» і залишив підказки по всій Україні. Щоб знайти цей рецепт, командам потрібно подорожувати різними кулінарними регіонами України, розгадуючи загадки, виконуючи завдання та дізнаючись більше про унікальні місцеві страви та традиції. Кожна правильно виконана місія відкриває ключ до наступної «кулінарної локації».

**Структура квесту** (6-8 станцій).

Квест можна організувати як «маршрут» з різних локацій у межах одного приміщення (наприклад, шкільних класів, бібліотеки, актової зали), або ж як серію завдань, що послідовно відкриваються.

**Станції та завдання**

**Станція 1. «Галицька гостинність» (Львівщина, Івано-Франківщина)**

**Загадка.** У якому місті бруківка дихає історією, а аромат кави змішується з запахом шоколаду? Тут кожен куточок – це витвір мистецтва, а гастрономія – справжня поезія. Починаємо нашу подорож із заходу, де зустрічають «Галицькою гостинністю». Назвіть місто, яке асоціюється з цими описами. *(Відповідь: Львів)*

**Завдання. «Кулінарний кросворд»**

Команда отримує кросворд, пов'язаний з кулінарними традиціями Західної України.

**Приклади питань:**

1) Традиційні солодощі, які подають у Львові до кави *(шоколад)*.
2) Особливий вид мучних виробів з різноманітною начинкою, популярний на Галичині (пироги).
3) Основний інгредієнт для приготування баношу *(кукурудза)*.
4) Яка річка протікає через Івано-Франківськ, де готують справжній банош? *(Бистриця)*.

**Ключове слово** (підказка до наступної станції): Зашифроване слово у виділених клітинках кросворду (наприклад, «БОРЩ»).

**Станція 2. «Поліський ліс і його дари»** (Полісся: Житомирщина, Рівненщина)

**Загадка.** Тут ліси шумлять, болота зберігають таємниці, а пісні дихають минулим. Край, де картопля – другий хліб, а дичина – почесна страва. Який це регіон України, де пахне лісом і грибами? *(Відповідь: Полісся)*

**Завдання. Збери рецепт верещаки.**

Учні отримують розрізаний на шматочки рецепт поліської верещаки (можна додати зайві шматочки, що не належать до рецепту).

Їм потрібно правильно скласти рецепт, а потім відповісти на питання: «Який основний інгредієнт використовується у верещаці?» *(Відповідь: м'ясо).*

**Ключове слово** (підказка). Зашифроване слово у відповіді або на звороті правильно складеного рецепту (наприклад, «СУП»).

**Станція 3. «Наддніпрянські смаколики»** (Київщина, Черкащина, Полтавщина).

**Загадка.** Серце України, де тече Дніпро, де козацька слава та мальовничі села. Тут борщ – король столу, а галушки – предмет гордості. Який регіон ми відвідуємо? *(Відповідь: Наддніпрянщина, Центральна Україна).*

**Завдання.** Відгадай за описом.

Команда отримує картки з описами страв, які популярні в Центральній Україні, без назв.

**Приклади описів:**

- «Маленькі шматочки тіста, які варяться у бульйоні або молоці, особливо популярні на Полтавщині» *(Відповідь: Галушки)*
- «Король українського столу, який може мати десятки варіацій, але завжди з буряком» *(Відповідь: Борщ)*
- «Страва, яку готують з картоплі, м'яса та овочів у горщиках, особливо смачна в печі» *(Відповідь: Печеня)*

**Ключове слово-підказка.** Перші літери відгаданих страв утворюють слово (наприклад, Г-Б-П = ГБП, або інше слово-ключ, що веде до наступної станції, наприклад «ВАРИВО»).

**Станція 4. «Південна щедрість»** (Одещина, Херсонщина, Запоріжжя)

**Загадка.** Де море шумить, сонце гріє, а фрукти та овочі дозрівають під ласкавим промінням? Тут кулінарія – це суміш культур і смаків, де відчувається вплив Греції, Туреччини, єврейської та української традицій. *(Відповідь: Південь України).*

**Завдання. Збери назву страви.**

Команда отримує набір букв або складів, з яких потрібно скласти назви страв, популярних на Півдні.

**Приклади.** «Бички в томаті», «Форшмак», «Лагман», «Фарширована риба».

Після складання назв, потрібно вказати, з яким інгредієнтом пов'язана більшість цих страв *(Відповідь: морепродукти, риба).*

**Ключове слово-підказка.** Зашифроване у назвах страв, або написане на звороті картки з правильно складеними словами (наприклад, «Солодке»).

**Станція 5. «Буковинські та карпатські секрети»** (Чернівецька область, Закарпаття)

**Загадка.**Тут гори торкаються неба, а кордони з багатьма країнами дарують унікальний мікс культур. Тут готують банош, бринзу та  бограч. Який регіон ми відвідуємо? *(Відповідь: Буковина та Карпати, Закарпаття).*

**Завдання:** Кулінарна правда чи фейк.

Команда отримує низку тверджень про карпатську або буковинську кухню. Деякі правдиві, деякі ні.

**Приклади тверджень:**

1) Банош готують з гречки. *(Не правда, з кукурудзяної крупи).*
2) У закарпатський боґрач обов'язково додають багато паприки. *(Правда).*
3) Гуслянка – це молочний напій, характерний для Карпат. *(Правда).*
4) Паприкаш – це традиційна українська страва з риби. *(Не правда, з м'яса, угорська, але поширена на Закарпатті).*

**Ключове слово-підказка.** Слово, що складається з перших літер правильних/неправильних відповідей, або інша шифровка, наприклад, «Рецепт».

**Станція 6. «Слобожанські традиції»** (Харківщина, Сумщина, Луганщина)

**Загадка.** Схід України, де степи межують з лісами, а кулінарія поєднує українські та російські традиції, але зберігає свою самобутність. Тут люблять ситні страви та вареники з різноманітністю начинок. *(Відповідь: Слобожанщина).*

**Завдання. Знайди зайве.**

Команда отримує список страв, де більшість належить до слобожанської кухні, але є одна чи дві зайві.

**Приклади списку.** Гречаники, сирники, галушки, борщ, куліш, хачапурі. *(Зайве: хачапурі).*

Потрібно знайти зайву страву і пояснити, чому вона зайва.

**Ключове слово-підказка.** Зайва страва або її назва приводить до фінальної локації (наприклад, «Карта»).

**Фінальна станція 7. «Скарбниця Майстра Смаку»**

**Завдання.** Збери Золотий Рецепт.

Команда збирається у фінальній локації, де їх чекає останнє завдання.

Всі «ключові слова» (підказки), які вони збирали на попередніх станціях, разом утворюють фразу або підказку до місця, де схований «Золотий Рецепт».

**Приклад фінальної підказки.** «БОРЩ СУП ВАРИВО СОЛОДКЕ РЕЦЕПТ КАРТА». Це може бути зашифрована назва якогось предмета в кімнаті або конкретного місця.

«Золотим Рецептом» може бути цікавий, автентичний рецепт маловідомої української страви, надрукований на старому папері, або навіть просто лист подяки від «Майстра Смаку» з символічним призом.

**Додаткові елементи для квесту:**

- ***Завдання з картинками:*** Використання фотографій страв, інгредієнтів, обрядового посуду.
- ***Аудіо-підказки:*** Записати голосові повідомлення з загадками або вказівками, що імітують «Майстра Смаку».
- ***Відео-фрагменти:*** Короткі відео про регіональні традиції або приготування страв (можна використовувати як вступ до станції).
- ***«Кулінарний GPS»:*** Карта України з позначками регіонів, яку команди заповнюють у міру проходження.
- **Система балів:** За кожне правильно виконане завдання нараховуйте бали. Додайте бали за швидкість виконання.

**Регіональні «артефакти»:** На кожній станції можна розмістити невеликі символічні предмети, пов'язані з регіоном (сушені гриби для Полісся, колоски для Центральної України, мушлі для Півдня тощо).

**Підготовка:**

1) Визначте кількість команд (оптимально 3-5 команд по 4-5 учасників).
2) Підготуйте завдання для кожної станції та надрукуйте їх.
3) Заздалегідь підготуйте «ключові слова» або шифри, що ведуть до наступних станцій.
4) Продумайте, де саме будуть розташовані станції у вашому приміщенні.
5) Підготуйте «Золотий Рецепт» та призи.
6) Проведіть тестування квесту, щоб переконатися, що всі завдання зрозумілі та виконані вчасно.

Цей квест дозволить старшокласникам не лише весело провести час, а й поглибити свої знання про багатство української кулінарної спадщини.

## Квест «Їжа майбутнього: український смак XXII століття»

**Цілі квесту:**

- Розвивати креативне та критичне мислення в контексті майбутніх викликів харчування.
- Застосувати принципи STEAM (Наука, Технології, Інженерія, Мистецтво, Математика) для вирішення реальних проблем.
- Створити моделі, прототипи або ідеї інноваційних рішень у сфері харчування.
- Прогнозувати зміни в українській кухні під впливом технологій та екології.

- Працювати в команді та презентувати свої ідеї.

**Вік учасників:** 8-9 класи

**Кількість команд:** 3-5 команд (по 4-6 гравців у кожній)

**Матеріали:**

- Карти завдань (додаються).
- Ручки, папір, фліпчарт або дошка для записів.
- Маркери, кольорові олівці.
- Матеріали для моделювання/прототипування (пластилін, картон, дріт, Лего, скотч, ножиці, фольга, природні матеріали – шишки, листя, гілочки тощо).
- Доступ до Інтернету (за бажанням, для пошуку натхнення).
- Невеликі призи для переможців.

**Сценарій квесту**

**Вступ. Послання з Майбутнього**

Учні отримують «зашифроване послання» з XXII століття: *«Привіт, нащадки з XXI століття! Ми, мешканці України XXII століття, зіткнулися з новими викликами: кліматичні зміни вплинули на врожаї, ресурси стали обмеженими, а люди живуть довше і потребують особливого харчування. Ми запрошуємо вас у подорож у часі, щоб ви допомогли нам вирішити ці проблеми. Ваше завдання – розробити інноваційні рішення, які дозволять зберегти українські кулінарні традиції, адаптуючи їх до нових реалій. Кожне завдання – це крок до створення «Меню XXII століття»!*

Кожна команда отримує папку «Проєкт: Українська кухня - 2225» та перше завдання.

**Етапи дослідження та розробки:**

**Завдання 1. «Кліматичний Виклик» (Наука/Інженерія)**

**Завдання.** В 2225 році клімат України значно змінився. Деякі традиційні культури (наприклад, пшениця, картопля) вирощувати стало складно, але з'явилися нові можливості для інших рослин або біотехнологій. Розробіть 3-4 нові або адаптовані агрокультурні технології, які могли б стати основою харчування в Україні XXII століття. Опишіть, як вони працюють і які переваги мають. Намалюйте ескізи або зробіть невеликі моделі.

**Приклади ідей.** Вертикальні ферми, гідропоніка в містах, вирощування водоростей у прісних водоймах, м'ясо з пробірки (клітинне м'ясо), ентомофагія (комахи як їжа), нові гібриди рослин, стійкі до посух і повеней.

**STEAM-фокус:**

- ***Наука:*** Біологія, екологія, генетика.
- ***Інженерія:*** Проектування систем вирощування.
- ***Мистецтво:*** Ескізи та моделювання.

**Завдання 2. «Енергоефективна Кухня»** (Технології/Інженерія)

Потрібно максимально оптимізувати процеси приготування їжі. Запропонуйте 2-3 інноваційні пристрої або кухонні технології, які дозволять готувати традиційні українські страви (борщ, вареники, галушки тощо) з мінімальними затратами енергії та часу. Як вони працюють? Які матеріали використовуються? Зробіть схематичні малюнки або прототипи.

**Приклади ідей.** 3D-принтери для їжі (друкують вареники), сонячні печі, автономні роботи-кухарі, біо-ферментатори для швидкого приготування (квашення, ферментація), розумний посуд, що сам регулює температуру.

**STEAM-фокус:**

- ***Технології:*** Розробка нових пристроїв.
- ***Інженерія:*** Принципи роботи, матеріалознавство.
- ***Мистецтво:*** Дизайн, ескізування.

**Завдання 3. «Смак традицій»** (Мистецтво/Наука)

Важливо зберегти унікальний смак українських страв, навіть якщо інгредієнти та способи приготування зміняться. Оберіть одну традиційну українську страву (наприклад, борщ, вареники, сирники) і уявіть, як вона виглядатиме та смакуватиме в XXII столітті, використовуючи ваші нові технології та інгредієнти.

1) Опишіть її рецепт у майбутньому (які інгредієнти, як готується).
2) Намалюйте «футуристичну» презентацію цієї страви.
3) Які нові смакові відчуття вона може викликати?»

**Приклади ідей.** Борщ з морських водоростей з «м'ясом» з пробірки, вареники з тіста, надрукованого на 3D-принтері, з начинкою з ягід, вирощених методом гідропоніки.

**STEAM-фокус:**

- ***Мистецтво:*** Дизайн їжі, естетика презентації.
- ***Наука:*** Вплив нових інгредієнтів на смак та текстуру.
- ***Креативність:*** Адаптація традицій до майбутнього.

**Завдання 4. «Етикет Майбутнього»** (Соціальні науки/Математика)

У XXII столітті змінилися не лише продукти, а й способи споживання, правила етикету та навіть упаковка. Розробіть:

1) Новий, екологічно чистий та зручний вид упаковки для вашої «майбутньої» страви. З яких матеріалів вона зроблена? Чи розкладатиметься вона?

2) Запропонуйте 2-3 нових правила «харчового етикету» для XXII століття, враховуючи нові технології та екологічні принципи (наприклад, мінімізація відходів).

**Приклади ідей.** Їстівна упаковка, упаковка з водоростей, саморозкладаючі контейнери, посуд, що зникає, правила «Безвідходна технологія» за столом, використання персональних міні-компостерів.

**STEAM-фокус:**

- ***Інженерія:*** Проектування упаковки.
- ***Математика:*** Розрахунок матеріалів, ефективності.
- ***Соціальні науки/Етика:*** Роздуми про вплив технологій на повсякденне життя та взаємодію.
- ***Екологія:*** Принципи Zero Waste.

**Фінал квесту. «Меню XXII століття»**

Кожна команда має підготувати презентацію свого «Меню XXII століття», яка включатиме:

1) Опис нової агротехнології рослини.
2) Опис інноваційного кухонного пристрою.
3) Футуристичний рецепт обраної української страви з візуалізацією.
4) Опис нової упаковки та правил етикету.

Презентації можуть бути у вигляді постерів, невеликих стендів з моделями або інтерактивної розповіді.

**Оцінювання:**

- ***Науковість:*** Наскільки обґрунтовані ідеї з точки зору науки, навіть якщо це футурологія.
- ***Технологічність:*** Наскільки продумані запропоновані технології.
- ***Інженерія:*** Якість моделей або прототипів та розуміння принципів їх роботи.
- ***Мистецтво:*** Креативність та естетика візуалізацій та презентації.
- ***Математика:*** Логіка та обґрунтованість рішень (наприклад, чому саме такі матеріали, які переваги).
- ***Командна робота:*** Участь кожного члена команди.
- ***Оригінальність:*** Нестандартність та інноваційність ідей.

**Нагородження.** Команда-переможець отримує «Нагороду майбутніх інноваторів кулінарії» та символічні «космічні» солодощі або сертифікати на відвідування наукових музеїв.

Цей квест дозволить учням не лише мріяти про майбутнє, а й активно застосовувати знання з різних галузей для вирішення потенційних глобальних проблем.

## Секрети здорового харчування

### Вікторина для учнів 5-7 класів

**Мета:**

- сприяти усвідомленню цінності власного здоров'я, відповідального ставлення до вибору продуктів та вироблення корисних звичок харчування;
- розширити уявлення про основні групи продуктів харчування (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали) та їхню роль в організмі;
- ознайомити учнів з базовими принципами здорового харчування (різноманітність, помірність, баланс).

**Виховні завдання:**

- розвивати навички аналізу інформації, критичного мислення щодо реклами продуктів харчування;
- виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я та бажання дотримуватися принципів здорового харчування;
- сприяти розвитку самостійності у прийнятті рішень щодо вибору їжі та формування відповідальності за власне здоров'я.

### Запитання для вікторини

**1. Які продукти є найкращим джерелом вітамінів і допомагають тобі бути сильним і здоровим?**

*а) Фрукти та овочі*

б) Смажена картопля та бургери

в) Чіпси та газовані напої

г) Морозиво та цукерки

2. **Який макроелемент є основним джерелом енергії для організму?**

а) Білки

*б) Вуглеводи*

в) Жири

г) Вітаміни

**3. Яка група продуктів є найкращим джерелом вітаміну С?**

а) М'ясо та риба

б) Молочні продукти

*в) Цитрусові та ягоди*

г) Злакові

**4. Яка речовина в продуктах допомагає травленню та підтримує відчуття ситості?**

а) Цукор

б) Сіль

*в) Клітковина*

г) Холестерин

**5. Чому важливо снідати?**

а) Щоб швидше лягти спати

б) Щоб мати енергію на весь день і краще вчитися

в) Щоб пропустити обід

г) Щоб набрати вагу

**6. Які продукти варто обмежити у своєму раціоні для здорового харчування?**

а) Фрукти та овочі

*б) Цільнозернові продукти*

*в) Солодкі газовані напої та фаст-фуд*

г) Нежирне м'ясо та риба

**7. Чому молочні продукти важливі для зростаючого організму?**

а) Вони допомагають покращити зір

б) Вони є основним джерелом енергії

*в) Вони містять кальцій, необхідний для міцних кісток і зубів*

г) Вони збільшують кількість м'язів

**8. Що таке «різноманітне харчування»?**

а) Їсти тільки улюблену їжу

*б) Вживати продукти з усіх основних груп їжі*

в) Харчуватися тільки в ресторанах

г) Їсти великі порції однієї страви

9. Які продукти є гарним джерелом білка для вегетаріанців?

а) Цукерки та тістечка

б) Броколі та огірки

*в) Сочевиця, квасоля і тофу*

г) Вершкове масло та смалець

**10. Яке твердження про перекуси є правильним?**

а) Перекуси завжди шкідливі для здоров'я

б) Перекуси мають заміняти основні прийоми їжі

*в) Здорові перекуси можуть допомогти підтримувати рівень енергії та контролювати голод*

г) Можна їсти будь-які перекуси в будь-якій кількості

## Український суперфуд

***Вікторина для учнів 8-9 класів***

**Мета:**

- розширити та поглибити знання учнів про традиційні українські продукти харчування, їхню поживну цінність, корисні властивості та роль у здоровому раціоні.

- формувати повагу до національних традицій, культури харчування українського народу, а також сприяти вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я через усвідомлений вибір корисних продуктів.

- актуалізувати та систематизувати знання учнів про різноманіття українських продуктів, що мають високу поживну цінність (каші, овочі, фрукти, ягоди, молочні продукти, мед тощо);

- ознайомити з науковими фактами про вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, що містяться в українських "суперфудах";

- розвивати вміння аналізувати інформацію, логічно мислити та аргументувати свої відповіді щодо користі тих чи інших продуктів;

**Виховні завдання:**

- виховувати почуття гордості за культурну спадщину України, зокрема її кулінарні традиції та продуктову унікальність;

- сприяти формуванню практичних навичок складання збалансованого раціону з використанням українських продуктів;

- формувати усвідомлене ставлення до здорового способу життя та харчування як його невід'ємної частини;

- стимулювати інтерес до дослідження історії та географії походження традиційних українських продуктів;

- сприяти розвитку командного духу, взаємодопомоги та толерантності під час групової роботи.

(*Вікторина — це вид гри, що полягає у відповідях на усні чи письмові запитання з різних галузей знань. Ігри в основному відрізняються правилами, що визначають черговість ходу, тип і складність питання, порядок визначення переможців, а також винагороду за правильну відповідь.*

*Суперфуд — маркетингова назва категорії харчових продуктів, щодо яких виробники стверджують наявність високих концентрацій корисних поживних речовин. Науковці та лікарі, що досліджують вплив їжі на людину, скептично ставляться до цього терміна, вважаючи його невиправданим*.)

**Запитання для вікторини**

**Категорія 1. «Зерно і хліб – всьому** суперфудів» наших предків, багатим на клітковину та мінерали?

А) Пшениця

Б) Жито

В) Овес

*Г) Просо*

2) Яку крупу називають «золотом» українського столу за її поживність та високий вміст заліза, особливо корисну для серцево-судинної системи?

А) Манка

Б) Кукурудзяна крупа

*В) Гречана крупа*

Г) Ячмінна крупа

3. Який традиційний український хліб, випечений на заквасці, вважається особливо корисним завдяки вмісту вітамінів групи В та повільних вуглеводів?

А) Білий батон

Б) Французький багет

*В) Житній хліб*

Г) Пшеничний тостовий хліб

**Категорія 2. «Дари саду та городу»**

1) Який коренеплід є основою борщу і відомий своїми антиоксидантними властивостями та здатністю знижувати тиск?

А) Морква

Б) Картопля

*В) Буряк*

Г) Капуста

2. Який овоч, що є одним з символів України, містить велику кількість вітаміну С і допомагає зміцнити імунітет, особливо у квашеному вигляді?

А) Огірок

Б) Помідор

В) Баклажан

*Г) Капуста*

3. Які ягоди, що часто використовуються для вареників та пирогів, є джерелом антиоксидантів та мають протизапальні властивості?

А) Полуниця

Б) Малина

*В) Вишні*

Г) Чорниця

4. Який популярний овоч, без якого не обходиться жоден український город, є низькокалорійним, але багатим на воду та вітамін К, і часто вживається у свіжому та солоному вигляді?

А) Гарбуз

Б) Кабачок

*В) Огірок*

Г) Редька

**Категорія 3. «Суперфуди від природи та тварин»**

1) Який продукт бджільництва є сильним імуномодулятором і природним антибіотиком, часто використовується при застудах та для загального зміцнення організму?

А) Мед

*Б) Прополіс*

В) Пилок

Г) Маточне молочко

2) Який кисломолочний продукт, традиційний для України, є чудовим джерелом пробіотиків, які підтримують здоров'я кишківника?

А) Йогурт

Б) Ряжанка

*В) Кефір*

Г) Сметана

3) Який олійний продукт, що отримують з насіння популярної в Україні культури, багатий на Омега-3 та Омега-6 жирні кислоти і є одним з найкорисніших для серця?

*А) Олія з насіння льону*

Б) Олія з насіння сої

В) Олія з насіння гірчиці

Г) Олія з насіння гарбуза

**Категорія 4. «Знавці української кухні»**

1) Назвіть традиційний український делікатес, що є джерелом енергії, вітамінів і мінералів, який здавна вживали наші предки, і який зараз знову набуває популярності як «суперфуд» через вміст арахідонової кислоти.

*А) Ковбаса домашня*

Б) Соління

В) Сало

Г) Хліб

2) Яку страву, окрім борщу, можна назвати символом української кухні, яка може бути «суперфудом» залежно від начинки?

А) Голубці

Б) Деруни

*В) Вареники*

Г) Холодець

3) Який спосіб приготування продуктів, поширений в Україні, дозволяє зберегти вітаміни та створити корисні пробіотики?

А) Запікання

Б) Смаження

*В) Квашення (ферментація)*

Г) Варіння

**Категорія 5. «Насіння та горіхи – джерело сили»**

1) Який горіх, що широко вирощується в Україні, є чудовим джерелом Омега-3 жирних кислот, особливо корисних для мозку та серця, і часто вживається у свіжому, сушеному вигляді або в солодощах?

А) Мигдаль

Б) Фундук

*В) Волоський горіх*

Г) Кеш'ю

2) Насіння якої рослини, часто вживане як легкий перекус, багате на цинк, магній та корисні жири, і є особливо цінним для чоловічого здоров'я?

А) Насіння льону

Б) Насіння чіа

*В) Гарбузове насіння*

Г) Кунжут

3) Яке дрібне насіння, що останнім часом набуло популярності як суперфуд, є однією з найбагатших рослинних джерел Омега-3 жирних кислот та клітковини, допомагаючи травленню та роботі серця?

А) Соняшникове насіння

*Б) Насіння льону*

В) Мак

Г) Насіння коноплі

***Рекомендації для проведення вікторини:***

- Вікторину бажано проводити в командному форматі, де учні обговорюють відповіді. Додайте зображення страв або продуктів для кращого сприйняття та залучення.
- Заохочуйте учнів розкривати, чому саме та чи інша страва є «суперфудом» (корисні властивості).
- Підготуйте невеликі тематичні призи (баночку меду, торбинку горіхів).

## Традиції харчування та здоровий спосіб життя: поєднання чи протистояння

***Дискусія***

Ця тема може бути дуже цікавою для обговорення, оскільки вона зачіпає культурні аспекти та особисті звички.

Традиції харчування та наука про здоровий спосіб життя часто перетинаються, але іноді можуть і конфліктувати. Традиції харчування, сформовані в певних культурах, можуть не завжди відповідати сучасним науковим уявленням про збалансоване харчування та здоровий спосіб життя.

**Мета дискусії:**

- сприяти глибокому аналізу та критичному осмисленню взаємозв'язку між традиційними українськими харчовими звичками та принципами здорового способу життя, виявляючи як позитивні, так і негативні аспекти;

- формувати свідоме ставлення до вибору харчових продуктів та способів приготування їжі, заохочуючи до пошуку балансу між збереженням національних традицій та дотриманням сучасних рекомендацій здорового харчування;

- дослідити основні особливості традиційної української кухні та її вплив на здоров'я людини;

- порівняти традиційні підходи до харчування із сучасними науково обґрунтованими принципами здорового способу життя;

- визначити як корисні, так і потенційно шкідливі аспекти традиційних українських страв та методів їх приготування;

- розвивати навички критичного мислення, вміння аргументувати власну позицію, вислуховувати та поважати думки інших учасників дискусії;

**Виховні завдання:**

- виховувати повагу до національних кулінарних традицій, одночасно формуючи відповідальне ставлення до власного здоров'я;

- стимулювати прагнення до пошуку оптимальних рішень для інтеграції традиційного харчування у здоровий спосіб життя;

- формувати усвідомлення важливості збалансованого харчування для фізичного та ментального благополуччя;

- заохочувати до активної участі в обговоренні, розвитку комунікативних навичок та толерантності до різних точок зору.

**Сценарій дискусії:**

**1. Підготовчий етап**

- Заохотьте учнів попередньо дослідити тему. Це може бути інформація про типові українські страви, їх інгредієнти, способи приготування (смаження, тушкування, запікання). Про поживну цінність, скільки жирів, білків, вуглеводів, вітамінів міститься в традиційних стравах. Дізнатися, що таке збалансоване харчування, роль овочів, фруктів, цільних злаків, обмеження солі, цукру, жирів та як харчувалися раніше, чому саме так, які були умови життя.

**2. Структура дискусії**

**Вступ.**

Привітання, оголошення теми, коротке роз'яснення мети дискусії. Ознайомлення з правилами дискусії (наприклад, це може бути: взаємоповага, право кожного на висловлювання, відсутність образ, дотримання регламенту). Можливе питання для «розминки», що стимулює перші думки (наприклад, «Яка ваша улюблена українська страва? Чи вважаєте ви її корисною?»).

**Основна частина**

Виявлення позитивних аспектів традицій, почніть з того, що є хорошого в українських традиціях харчування (наприклад, використання сезонних

продуктів, ферментовані продукти, наваристі супи як джерело енергії для фізичної праці).

Аналіз «проблемних» моментів, переходьте до обговорення тих аспектів, які можуть суперечити здоровому харчуванню (наприклад, велика кількість жирів, смаженого, цукру, білого хліба, деяких видів ковбасних виробів). Важливо уникати засудження, а лише аналізувати.

Пошук компромісів та рішень, це найважливіша частина. Як адаптувати традиції? (Наприклад, менше смажити, більше запікати/тушкувати; зменшити кількість солі/цукру; додати більше овочів; використовувати цільнозернове борошно). Запропонуйте учням висловлювати свої ідеї.

Залучення всіх учасників це дуже важливий момент дискусії, слідкуйте, щоб висловлювалися не тільки найактивніші, а й тихіші учні.

**Завершення**

Ведучий коротко узагальнює основні висновки та ключові ідеї, висловлені учасниками. Наголосіть, що мета не відмовитися від традицій, а зробити їх більш корисними, інтегруючи у здоровий спосіб життя. Заохотьте учнів застосовувати отримані знання у своєму житті.

Рефлексія та зворотний зв'язок обов’язково, після дискусії запитайте учнів, що нового вони дізналися, які їхні думки змінилися, які висновки вони зробили для себе. Це допоможе закріпити отримані знання та навички.

**3. Увага!**

Запитання вибирайте відповідно віку та рівню обізнаності ваших учнів, і ви зможете провести цікаву, пізнавальну та ефективну дискусію, яка дійсно спонукатиме учнів до роздумів про власні харчові звички.

При підготовці дискусії важливо чітке визначення теми та термінів. Перед початком дискусії переконайтеся, що всі учасники однаково розуміють ключові поняття. Наприклад: «традиції харчування» – це про усталені звичаї, рецепти та способи приготування їжі, які передаються з покоління в покоління (наприклад, українські національні страви); «здоровий спосіб життя» – це комплексний підхід, що включає збалансоване харчування (науково обґрунтовані рекомендації щодо білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, помірності, споживання води, обмеження цукру, солі, трансжирів) та фізичну активність.

Формування «позицій» (за бажанням або провести анкету думок «Мої улюблені українські страви»), можна заздалегідь об’єднати учнів в групи, де кожна група представлятиме певний погляд: наприклад, одна – на захист

традицій (з обґрунтуванням їх користі), інша – на обґрунтування принципів здорового харчування, третя – на пошук компромісів.

Пам’ятайте про нейтральну позицію ведучого, він має бути об'єктивним, не нав'язувати власну думку, а лише спрямовувати дискусію, ставити уточнюючі питання.

Завжди наголошуйте на важливості взаємної поваги, навіть якщо думки відрізняються. Заохочуйте учнів підкріплювати свої аргументи конкретними прикладами або фактами, а не лише емоціями (цікаві факти про продукти чи традиції є в матеріалах до питань дискусії).

Чітко визначте час для кожного етапу дискусії, щоб вкластися у відведений термін.

Нагадайте про важливість активного слухання, ввічливості, уникання перебивання та образ. Заохочуйте учасників підкріплювати свої думки фактами, прикладами або логічними доводами, а не лише емоціями.

Використання допоміжних матеріалів, схеми, інфографіка, фотографії страв (традиційних та їх «здорових» аналогів), діаграми поживних речовин можуть зробити дискусію більш наочною та цікавою.

Підготувати картки з тезами з ключовими питаннями або суперечливими твердженнями, щоб стимулювати обговорення.

Ці та інші питання можуть бути відправною точкою для жвавої та продуктивної дискусії.

**4. Питання для дискусії**

1. Чи завжди традиційні українські страви є здоровими? Наведіть приклади традиційних українських страв і подумайте, наскільки вони відповідають принципам здорового харчування (наприклад, вареники, борщ, сало).

***Інформація для дискусії***

Не завжди, і це залежить від багатьох факторів, включаючи спосіб приготування, інгредієнти та розмір порції. Багато традиційних українських страв формувалися в умовах, коли фізична праця була нормою, а їжа мала бути поживною та калорійною, щоб забезпечити енергією. Сучасний спосіб життя часто менш активний, тому надмірна калорійність деяких традиційних страв може призвести до проблем зі здоров’ям.

| Страва | Плюси | Мінуси | Висновок |
|---|---|---|---|
| **Борщ** | Якщо борщ приготований на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні, є чудовим джерелом вітамінів, мінералів та клітковини завдяки великій кількості овочів (буряк, капуста, морква, картопля, цибуля, томати). Він також забезпечує рідину, що важливо для гідратації. | Калорійність може значно зростати, якщо додати забагато сала для засмажки, сметани, подавати його з пампушками з часником та олією. Пересмажені овочі втрачають частину поживних речовин і утворюють небажані сполуки. | Основний рецепт – дуже здоровий. Проблеми можуть виникнути через надмірне додавання жирних інгредієнтів |
| **Вареник** | Вареники з начинкою з сиру, ягід, фруктів, картоплі (без шкварок) можуть бути джерелом вуглеводів для енергії, білка (якщо з сиром) та вітамінів (якщо з ягодами) | Основна проблема – це тісто (як правило, з білого борошна вищого ґатунку, яке містить мало клітковини). Також, якщо вареники подаються зі сметаною, шкварками, смаженою цибулею на олії, їх калорійність та вміст насичених жирів значно зростає. Великі порції також можуть бути проблемою | Вареники – це, перш за все, джерело швидких вуглеводів. Здоровий потенціал залежить від начинки та добавок |
| **Сало** | Сало є концентрованим джерелом енергії. Воно містить вітаміни (наприклад, A, E, D), а також незамінні жирні кислоти, такі як арахідонова кислота, що важлива для імунної системи та мозку. В помірних кількостях воно може бути частиною збалансованого раціону, особливо для людей з високою фізичною активністю | Сало – це майже чистий жир, і його калорійність дуже висока. Надмірне споживання сала (особливо у поєднанні з низькою фізичною активністю) призводить до набору ваги, підвищення рівня холестерину та збільшує ризик серцево-судинних захворювань. Солене сало також містить багато солі, що може підвищувати артеріальний тиск | Сало є прикладом продукту, який колись був дуже цінним для виживання та важкої праці, але у сучасних умовах його слід вживати дуже помірно |

**Загальні висновки щодо традиційних українських страв**

Спосіб приготування має значення: засмажування, додавання великої кількості сметани, майонезу, використання жирного м'яса або сала значно збільшує калорійність та вміст небажаних жирів.

Традиційно порції могли бути більшими через високі енергетичні потреби, тому сучасним людям варто контролювати розмір порцій.

Проблема не стільки в самій страві, скільки в загальному балансі раціону. Якщо традиційні страви вживаються з великою кількістю овочів, цільнозернових продуктів, і раціон в цілому різноманітний, а фізична активність достатня, то це не матиме негативного впливу.

Традиційні страви – це частина культурної спадщини. Важливо зберігати їх, але адаптувати до сучасних знань про здорове харчування. Можна зменшувати кількість жирів, солі, цукру, додавати більше овочів та обирати менш оброблені інгредієнти.

2. Як сучасні знання про здорове харчування впливають на наші традиції? Чи змінюємо ми рецепти або способи приготування, щоб зробити їх кориснішими?

**Інформація для дискусії**

Сучасні знання про здорове харчування значно впливають на наші кулінарні традиції, спонукаючи до переосмислення та адаптації звичних рецептів. Це не означає повну відмову від традицій, а швидше їхню еволюцію, щоб вони краще відповідали потребам сучасного способу життя та науковим рекомендаціям щодо здоров'я.

Приклади того, як ми змінюємо рецепти або способи приготування, щоб зробити традиційні українські страви кориснішими:

***Зменшення кількості жирів***

Борщ та інші перші страви, замість того, щоб робити засмажку на великій кількості сала чи олії, її можуть готувати з мінімальною кількістю олії або взагалі без неї, додаючи овочі безпосередньо в бульйон. Також часто використовують менш жирні бульйони (наприклад, курячий без шкіри, індичий, або овочевий).

Вареники, галушки, деруни, замість смаження зі шкварками або великою кількістю олії, їх часто подають просто з натуральним йогуртом або нежирною сметаною, а то й зовсім без жирних добавок. Для дерунів можна використовувати запікання замість смаження.

Сало, замість щоденного вживання, сало розглядається як продукт, який варто вживати помірно, як джерело енергії, а не як основний компонент щоденного раціону.

***Використання цільнозернових продуктів***

Для вареників, млинців, пирогів дедалі частіше використовують суміш білого та цільнозернового борошна, або навіть повністю замінюють біле

борошно на цільнозернове (наприклад, пшеничне, гречане, житнє). Це збільшує вміст клітковини та складних вуглеводів.

Повернення до круп, які були основою традиційного харчування, але потім були витіснені рафінованими продуктами (наприклад, гречка, пшоно, ячмінь, кукурудзяна крупа) у їх необробленому вигляді.

***Збільшення кількості овочів та зелені***

Додається ще більше різноманітних овочів, не обмежуючись традиційним набором. Також збільшується кількість свіжої зелені, яка додається в кінці приготування різних блюд, щоб зберегти вітаміни.

Замість смаженої картоплі або круп на гарнір, все частіше обирають свіжі або тушковані овочі, салати.

***Зменшення солі та цукру***

Хоча соління були традиційним способом зберігання, зараз люди все більше усвідомлюють шкоду надмірного споживання солі. Тому у приготуванні домашніх консервацій зменшують її кількість.

Зменшується кількість цукру в компотах, узварах, вареннях та десертах. Замість цукру можуть використовувати мед, фрукти або менш калорійні підсолоджувачі. Шкільне харчування, наприклад, активно працює над зменшенням солі та цукру в меню.

***Зміна способів термічної обробки***

Замість смаження, особливо у великій кількості жиру, перевага віддається запіканню, тушкуванню, варінні або приготуванню на пару. Це стосується м'яса, риби, овочів та навіть деяких видів випічки (наприклад, запіканки замість смажених сирників).

Дедалі популярнішими стають страви, де продукти піддаються мінімальній термічній обробці, щоб зберегти максимум поживних речовин.

***Збагачення раціону***

До традиційних страв можуть додавати інгредієнти, які раніше були нетиповими, але є корисними (наприклад, різні види бобових, насіння, горіхи, олії холодного віджиму).

Для людей з алергіями розробляються адаптовані традиційні рецепти (наприклад, безлактозні молочні продукти, безглютенове борошно для вареників).

Ці зміни відображають зростаючу обізнаність суспільства про важливість харчування для здоров'я. Метою є не знищення традицій, а їхня трансформація,

щоб вони залишалися актуальними, смачними та водночас корисними для сучасних поколінь.

3. Які традиційні сімейні звички в харчуванні ви хотіли б зберегти, а які – змінити на більш здорові? Поясніть, чому.

**Інформація для дискусії**

Багато українських родин мають усталені традиції харчування, які передаються з покоління в покоління. Деякі з них є надзвичайно цінними для здоров'я та сімейних зв'язків, тоді як інші варто переглянути у світлі сучасних знань про здорове харчування.

***Що бажано зберегти:***

- Спільні сімейні трапези. Тому що це не просто про їжу, а про спілкування, підтримку та зміцнення родинних зв'язків. Спільні обіди чи вечері створюють відчуття єдності, дозволяють ділитися новинами дня, вчать дітей етикету та культурі споживання їжі. Це також допомагає повільніше їсти, краще відчувати насичення та уникнути переїдання.

- Сезонність та локальність продуктів. Українська кухня традиційно базується на продуктах, вирощених у певну пору року та в конкретному регіоні. Це гарантує свіжість, максимальну кількість вітамінів та мінералів, а також підтримку місцевих фермерів. Сезонні фрукти та овочі, як правило, смачніші й дешевші.

- Використання різноманітних круп та бобових, гречка, пшоно, ячмінь, горох, квасоля – це основа українського раціону. Вони є чудовим джерелом складних вуглеводів, клітковини, рослинного білка, вітамінів групи В та мінералів. Це дає довготривале насичення та корисно для травлення.

- Культура заквашування та консервації (з помірною кількістю солі). Квашені овочі (капуста, огірки, помідори) є природними пробіотиками, які підтримують здорову мікрофлору кишківника. Це сприяє кращому травленню та зміцненню імунітету. Важливо лише контролювати кількість солі.

- Приготування страв «з нуля» вдома. Домашня їжа, на відміну від готової чи фаст-фуду, дозволяє повністю контролювати якість інгредієнтів, кількість солі, цукру та жирів. Це значно корисніше та економніше.

***Що варто змінити:***

- Надмірне використання смаження та жирних заправок. Традиційне смаження на великій кількості олії або сала збільшує калорійність страв та утворює шкідливі трансжири. Висококалорійні заправки (наприклад, сметана з великим відсотком жирності, шкварки, майонезні соуси) також додають зайвих

калорій та насичених жирів. Віддавати перевагу запіканню, тушкуванню, варінню, приготуванню на пару. Зменшити кількість олії для засмажок, використовувати нежирні заправки (натуральний йогурт, лимонний сік, зелень) або нежирну сметану.

- Великі порції та переїдання на свята. Традиційні застілля часто супроводжуються надмірним споживанням їжі, що створює велике навантаження на травну систему та призводить до набору ваги. Вчитися контролювати розмір порцій. Навіть на свята прагнути до збалансованого споживання, включаючи багато овочів та фруктів, а не тільки важкі страви. Пам'ятати, що мета свята – спілкування, а не просто їжа.

- Надмірне споживання цукру в десертах та напоях. Традиційні узвари, варення, випічка часто містять значну кількість цукру, що сприяє розвитку карієсу, ожиріння та ризику діабету. Зменшувати кількість цукру у рецептах, використовувати натуральні підсолоджувачі (фрукти, ягоди). Замість солодких напоїв обирати воду, трав'яні чаї або узвари з меншим вмістом цукру.

- Споживання рафінованих круп та білого борошна. Біле борошно та очищені крупи (наприклад, манна крупа) позбавлені більшості клітковини, вітамінів та мінералів, які є у цільних зернах. Вони швидше засвоюються, викликаючи різкі стрибки цукру в крові. Віддавати перевагу цільнозерновим крупам (гречка, нешліфований рис, вівсянка, пшоно), цільнозерновому борошну для випічки та приготування страв.

- Рідкісні перекуси або перекуси «на ходу» нездоровою їжею. Неправильні перекуси можуть призвести до голодування, а потім до переїдання, або ж до споживання надмірно калорійної та неживильної їжі. Планувати здорові перекуси між основними прийомами їжі (фрукти, овочі, горіхи, йогурт, кефір). Це допоможе підтримувати стабільний рівень енергії та уникнути сильного голоду.

Адаптація традицій харчування до сучасних реалій – це шлях до більш здорового та щасливого життя без відмови від своєї культурної ідентичності. Важливо шукати баланс між спадщиною предків та новітніми знаннями.

4. Яку роль відіграє маркетинг та реклама у формуванні наших уявлень про «традиційну» та «здорову» їжу?

***Інформація для дискусії***

Маркетинг та реклама відіграють надзвичайно важливу, а часом і визначальну, роль у формуванні наших уявлень про те, що вважається «традиційною» та «здоровою» їжею. Вони працюють на психологічному рівні,

створюючи асоціації, емоції та навіть міфи, які впливають на наш вибір та харчові звички.

Роль маркетингу та реклами у формуванні уявлень про «традиційну» їжу, неможливо переоцінити. Маркетинг активно експлуатує ностальгію, культурну спадщину та почуття приналежності, щоб зробити продукти «традиційними» в очах споживачів.

***Приклади:***

- Реклама може зображати бабусь, що готують вареники на родинному святі, щасливих дітей, що їдять "мамин" суп, або селян, що збирають урожай на полі. Це викликає асоціації з «домашнім», «натуральним», «справжнім» і «перевіреним часом», навіть якщо продукт виробляється на великому заводі.
- Використання фольклорних мотивів, національних символів, старовинних рецептів (або їх імітації) у назвах, упаковці та рекламних слоганах.
- Позиціонування як «регіонального» або «автентичного», наприклад просування певних сортів сиру як «карпатських», меду як «поліського», хліба як «сільського» чи «опари». Навіть якщо це великі виробництва, акцент робиться на нібито «унікальному» походженні.
- Географічні назви, історії про місцеві традиції, використання регіональних діалектів або зображень, характерних для певних місцевостей.
- Створення сюжетів, які викликають теплі емоції, почуття затишку, свята, що асоціюються з певними стравами.
- Деякі продукти можуть рекламуватися як «дуже корисні, адже їх їли наші діди-прадіди», без належного наукового обґрунтування або з викривленою інтерпретацією.
- Акцент на «натуральності», «віковому досвіді», «генетичній пам'яті» організму, що нібито потребує саме цих традиційних продуктів, активно використовують наукові терміни, тренди та прагнення людей до здорового способу життя, щоб позиціонувати продукти як корисні. Приклади: Написи «без ГМО», «органічний», «еко», «фітнес», «легкий», «без цукру», «багатий на білок», «з вітамінами», «натуральний» часто розміщуються на упаковках, навіть якщо їхня реальна користь сумнівна або вони не є значущими перевагами.
- Акцент на окремих компонентах (наприклад, «з пробіотиками»), відсутність шкідливих речовин (наприклад, «без пальмової олії»), або згадка про процес приготування (наприклад, «печений, а не смажений»).

- Асоціації зі спортом, активним способом життя та ідеальною фігурою. Реклама «здорових» йогуртів, батончиків, пластівців часто показує стрункіх людей, що займаються спортом, бігають, ведуть активний спосіб життя.

- Створення бажаного образу, до якого прагне споживач, і асоціація цього образу з конкретним продуктом. Реклама може посилатися на «рекомендації дієтологів», «наукові дослідження» (які часто є спонсорованими або некоректно інтерпретованими), думки «лікарів» (акторів у білих халатах).

- Створення відчуття авторитетності та достовірності інформації, що часто не відповідає дійсності. Блогери та «лідери думок» часто рекламують «здорові» продукти, діляться «корисними» рецептами або своїми «досвідом» схуднення або оздоровлення за допомогою певних продуктів. Це створює відчуття більшої довіри, оскільки рекомендація надходить від «реальної людини», а не від великої корпорації.

Маркетинг та реклама є потужними інструментами формування суспільної думки. Вони можуть як інформувати та сприяти здоровим звичкам, так і маніпулювати, створюючи хибні уявлення про «традиційність» чи «корисність» продуктів заради комерційної вигоди. Критичне мислення та звернення до надійних, науково обґрунтованих джерел інформації є ключовими для того, щоб не піддаватися цим впливам.

## Мої улюблені українські страви

***Анкета думок***

**Мета:**

- З’ясувати ставлення учнів до української національної кухні, виявити їхні уподобання та знання щодо традиційних українських страв.

- Сприяти формуванню почуття національної ідентичності, поваги до культурної спадщини України та її кулінарних традицій.

- Актуалізувати знання учнів про різноманіття українських національних страв.

- Стимулювати інтерес до вивчення історії та культурного значення української кухні.

- Заохотити до розширення власного кулінарного кругозору та пошуку нової інформації про українські страви.

- Формувати почуття гордості за багатство та унікальність української кулінарної спадщини.

- Виховувати шанобливе ставлення до традицій сімейного приготування їжі.

- Сприяти розвитку патріотичних почуттів через усвідомлення важливості збереження національних кулінарних традицій.

- Заохотити до обміну думками та враженнями щодо українських страв у дружній атмосфері.

***Привіт! Допоможи нам дізнатися, які українські страви тобі найбільше смакують. Твої відповіді дуже важливі!***

Будь ласка, уважно прочитай запитання та познач ті варіанти, які тобі підходять.

**Загальна інформація** (необов'язково)

**1) Твій вік**

- 9-11 років
- 12-14 років
- 15-17 років

**2) Твоя стать**

- Хлопчик
- Дівчинка

**Смакові уподобання**

**1) Чи любиш ти українські страви загалом?**

- Так, дуже люблю!
- Так, деякі подобаються.
- Ні, не дуже.
- Важко сказати.

**2) Як часто ти їси українські страви?**

- Майже щодня
- Кілька разів на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Не часто або майже ніколи

**3) З наведеного списку обери три українські страви, які ти любиш найбільше** (обведи)

- Борщ
- Вареники
- Деруни
- Голубці
- Сало

- Пампушки з часником
- Гарбузова каша
- Налисники (млинці з начинкою)
- Сирники
- Холодець
- Капусняк
- Інша страва (напиши, яка) _____

**4) Яка з цих страв тобі найменше подобається?** (якщо така є):

- Борщ
- Вареники
- Деруни
- Голубці
- Сало
- Пампушки з часником
- Гарбузова каша
- Налисники (млинці з начинкою)
- Сирники
- Холодець
- Капусняк
- Інша страва (напиши, яка) _____

**5) Що, на твою думку, робить українські страви особливими і смачними?** (можна обрати декілька варіантів)

- Використання свіжих продуктів
- Різноманітність смаків
- Традиції та рецепти, що передаються з покоління в покоління
- Домашній, затишний смак
- Мені важко відповісти
- Інше _____

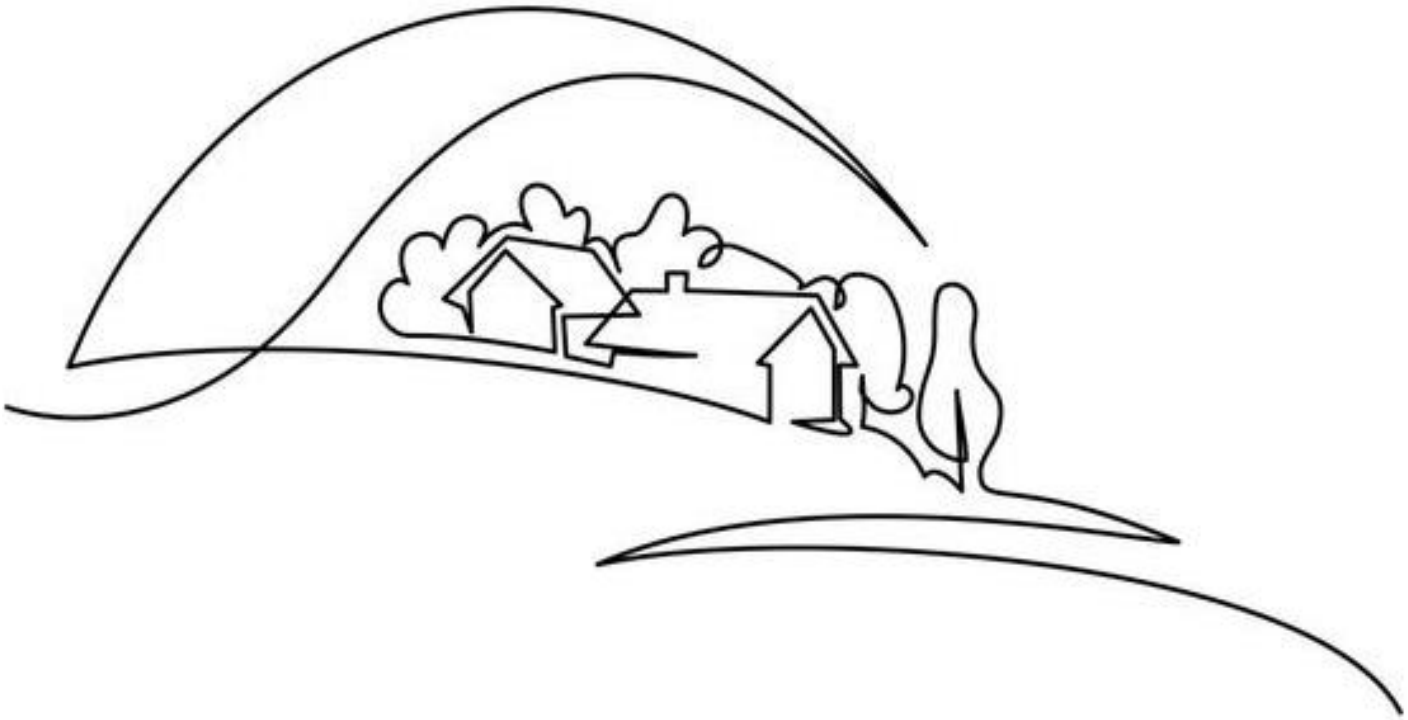
**<u>Завершення</u>**

- Чи хотів би ти навчитися готувати якусь українську страву? Якщо так, то яку? _____
- Твої пропозиції щодо українських страв, які варто було б частіше готувати/куштувати (напиши свої ідеї) _____

***Дякуємо тобі за участь в опитуванні! Твоя думка дуже цінна для нас!***

**Рекомендації щодо проведення анкети**

- Можна роздрукувати анкету або створити її в електронному вигляді (наприклад, за допомогою Google Forms) для зручності заповнення.
- Якщо робити її для молодших дітей, можна використовувати малюнки поруч зі стравами.
- Створіть невимушену та заохочувальну атмосферу, поясніть дітям, чому їхня думка важлива.
- Зворотний зв'язок важливий, після збору та аналізу даних можна поділитися результатами з дітьми, показати їм найпопулярніші страви, щоб вони відчували свою причетність.
- Ця анкета допоможе отримати чітке уявлення про те, які українські страви є найулюбленішими серед молоді, і чому.



# ПЕРЛИНИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

(традиційні та забуті страви й терміни)

**Банош (бануш)** – густа кукурудзяна каша, зварена на сметані або вершках, часто подається зі шкварками, бринзою та грибами. Популярна на Західній Україні, особливо в Карпатах.

**Барбениця** – це дерев'яна діжечка або барильце, де зберігали продукти. В основну там зберігали сир і молоко.

**Борщ –** українська рідка страва, що вариться з посічених буряків, капусти з додаванням картоплі, квасолі, та різних приправ. Є основною першою стравою української кухні. Є об’єктом нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО.

**Вареники** – страва з прісного тіста з начинкою (картопля, капуста, сир, вишні), відварена у воді.

**Вергуни** – просте печиво, яке виготовлялося із прісного тіста на яйці й сироватці. Тісто для вергунів розкачували у тонкий корж, різали на прямокутники чи ромби, у яких робили внутрішній надріз. Смажили у киплячій олії до золотавого кольору, готові трохи присипали цукром.

**Верещака** – старовинна м'ясна страва (тушковані свинячі ребра) на квасі.

**Галушки** – невеличкі шматочки тіста, відварені у воді або бульйоні, що подаються з м'ясом, салом, сметаною або ягодами.

**Глечик** – традиційний глиняний посуд для зберігання молока, води або інших напоїв.

**Голубці** – страва української кухні, також притаманна кухні Східної Європи та Середнього Сходу. Є об'єктом нематеріальної культурної спадщини України.

**Гомбовці** – автентична українська страва, поширена на Закарпатті. Щось середнє між лінивими варениками та галушками, що готують із сирного тіста й часто подають як десерт.

**Горнятко** – зменшувальна форма від «горно» (застаріле слово, що означає піч) і вказує на невеликий розмір посудини.

**Городина –** городні плоди та зелень, які є продуктами харчування (капуста, огірки, морква та ін.); овочі.

**Гречаники** – котлети, приготовані з гречаної крупи, іноді з додаванням м'яса, печінки або грибів.

**Деруни** – оладки з тертої картоплі, які смажаться на сковороді. Часто подаються зі сметаною. Також відомі як «картопляники» або «пляцки».

**Дієта** – спеціальний режим харчування здорової або хворої людини.

**Діжа** – низька широка дерев'яна посудина (діжка) для приготування тіста на хліб, а також розмовна назва тіста, виготовленого в цій посудині. Робити розчин борошна для виготовлення тіста називалось «учиняти діжу».

**Душенина** – м’ясо різали на середньої величини шматки, обвалювали в муці, складали у горщик, заливали окропом, інколи сироваткою, клали сиру цибулю, моркву, сіль, спеції й тушкували у печі до готовності.

**Затірка** – круте підсолене пшеничне на яйцях тісто розтирали з борошном у дерев’яних ночовках, доки не утворювались кульки розміром з квасолину. Варили в окропі, молоці або м’ясній юшці. Затірка вважалася готовою, коли тісто спливало. Споживали з олією, смальцем, засмажкою на цибулі.

**Кав'яр (ікра)** – це будь-яка риб'яча ікра, солена зі спеціями. І саме від українського слова «кав'яр» походить поширена в Європі назва їхньої традиційної чорної ікри — «caviar». Особливо цінувався кав'яр з осетрових, але готували його і з інших риб; щуки, судака, окуня тощо. Ще у XVIII ст. кав'яру робили багато, так що навіть українські селяни дозволяли собі його їсти у свята, які траплялися в піст.

**Кадовба (кадіб і кадка)** – це посудина з дерева, яка має вигляд великої діжки. У побуті цей посуд використовували для квашення капусти, зберігання м'яса, оброблення шкір вичинюванням.

**Капусняк** – український суп, головним інгредієнтом якого є квашена капуста. Зазвичай вариться на м'ясному бульйоні.

**Карасі в сметані** – традиційна українська страва, яка має глибоке коріння в українській кулінарній історії.

**Качана каша** – українська страва, яка походить з Диканського та Зіньківського районів Полтавської області. Є удосконаленим варіантом затірки.

**Квас** – вважається найстарішим українським напоєм. Перші згадки про нього датуються ще 989 роком. Значного поширення, особливо в Центральній Україні, набув буряковий квас, який виник як спосіб зберігання буряків в спекотну погоду.

**Квашення** – давній спосіб заготівлі овочів (капусти, огірків, помідорів) за допомогою молочнокислого бродіння, що зберігає вітаміни та корисні властивості.

**Київський торт** – гастрономічний символ української столиці.

**Кисіль** – цей густий традиційний напій з ягід.

**Книш (книші) –** житній, рідше пшеничний хліб з борошна тонкого помелу.

**Ковбаса –** це харчі, які виготовлялися переважно на запас. Для тривалого зберігання ковбасу складали у горщики, заливали смальцем і ставили у прохолодне місце. На заході України ковбасу також вудили у спеціальних коптильнях або просто у комині.

**Коновка –** великий дерев'яний кухоль з кришкою.

**Коровай** – великий весільний хліб, прикрашений фігурками з тіста, що символізує достаток, плодючість та щасливий шлюб.

**Котлета по-київськи** – гастрономічний символ української столиці. Її готують у закордонних ресторанах під назвою Chicken Kyiv.

**Кров'янка (кишка)** – домашня ковбаса, основними інгредієнтами якої є свиняча кров, гречана крупа, сало та спеції.

**Крупник** – перша страва, дуже густа юшка з крупами. Готувалася на бульйоні з гречаної, ячної, пшеничної, кукурудзяної крупи, заправлялася смаженою на салі цибулею, для смаку клали моркву, коріння петрушки, пастернаку.

**Крученики (завиваники)** – одна з небагатьох м'ясних народних страв. Шматок свинини відбивали, солили, перчили, а потім накладали на нього зверху начинку зі смаженої цибулі, цибулі з грибами чи квашеної капусти. М'ясо завивали рулетом, зв'язували ниткою, злегка підсмажували на смальці та вкладали у горщик. Тушкували у м'ясній юшці чи сметані.

**Куліш** – густа каша з пшона, заправлена салом, цибулею, іноді м'ясом, традиційна страва козаків та чумаків.

**Куманці** – є оригінальним різновидом українського традиційного посуду. Якщо раніше (а подеколи і тепер) їх використовували для зберігання й подання на стіл різноманітних напоїв, то тепер – це переважно декоративна оздоба інтер'єру в національному стилі.

**Кутя** – обрядова страва з вареної пшениці, меду, маку, горіхів та сухофруктів, головна страва на Різдвяний Святвечір.

**Лемішка** – кашоподібна борошняна страва. У горщик з підсоленим окропом всипали підсушене гречане борошно, постійно перемішуючи й розтираючи його копистkою, щоб не утворювалися грудки. Води й борошна брали у пропорції приблизно 3:1. Потім цю загуслу масу ставили у піч упрівати. Вживали лемішку переважно у піст з олією. З холодної лемішки робили плескуваті коржі, тоді це була «плескана лемішка».

**Локальні продукти** – акцент на використання продуктів, вирощених або вироблених у певній місцевості, що підтримує місцевих виробників та зменшує «вуглецевий слід».

**Макітра** – один із найпоширеніших видів українського традиційного глиняного гончарного посуду, назва якого походить від словосполучення «мак терти», бо здавна в ньому перетирали мак для різдвяної куті.

**Мачанка** – густий соус або підлива, зазвичай на м'ясній основі (наприклад, з тушкованого м'яса або грибів), яку мачають хлібом або галушками.

**Млинці (ляпуни)** – страва з прісного яєчного рідкого тіста на гарячій сковороді, змащеній жиром. В українські кухні млинці можуть готуватися з пшеничного, кукурудзяного чи гречаного борошна або пшона чи манки.

**Налисники** – тонкі млинці з начинкою, найчастіше з кисломолочним сиром. Існує припущення що слово «налисник» походить від словосполучення «на листі», тобто це був корж, спечений на великому капустяному листі.

**Ночви** – коритця прямокутної або човноподібної форми, які видовбують із цільного відрізка деревини. Використовували для купання дітей, щоб прати білизну, а також тут розчиняли тісто, сікли овочі та зелень, віяли зерно та крупи.

**Оладки (ладки, плесканці)** – традиційна страва української кухні у вигляді невеликих пухких смажених коржиків з рідкого тіста, замішаного на воді або молоці, на основі борошна та яєць.

**Паляниця** – різновид українського хліба; плеската хлібина переважно з пшеничного борошна, на якій робиться горизонтальний надріз тіста перед випіканням

**Пампушка (пампух, пампушок)** – невелика кругла пишна булочка, виготовлена з дріжджового тіста з житнього, пшеничного, гречаного чи змішаного борошна.

**Паска** – солодкий великодній хліб, прикрашений глазур'ю та посипкою, символ Воскресіння.

**Печеня** – м'ясна страва, запечене або смажене м'ясо. М'ясо (переважно свинину) підсмажували з цибулею на сковороді, потім тушкували у горщику з корінням і спеціями, іноді додаючи для смаку сметану, квас-сирівець або сироватку.

**Пляцок** – загальна назва для різноманітних видів пирогів, коржів або запіканок, часто багатошарових та святкових, особливо поширених на Західній Україні.

**Садовина –** плоди садових дерев; фрукти.

**Сирник** – традиційна страва української та деяких інших європейських кухонь, що виготовляється із домашнього сиру.

**Січеники** – свинину або рибу, якнайдрібніше порізані, змішували зі смаженою цибулею, перцем, невеликою кількістю білої булки чи першосортного пшеничного борошна, вимішували з сирим яйцем до утворення однорідної в'язкої маси. Викачавши у борошні невеличкі ковбаски, трохи підсмажували їх на сковорідці, а потім доводили до кондиції у печі.

**Соломаха (саламаха, соломата)** – українська народна страва. Мучна каша або густий мучний кисіль, яка готується з просмаженого борошна, завареного окропом та розпареного в печі. Зазвичай, використовується гречане борошно, але інколи також пшеничне, житнє або вівсяне. Подібна до лемішки.

**Тетеря** – густа каша з пшона з овочами або м'ясом, заправлена квасом, засмажували її затовченим салом із цибулею й часником або засмажкою на олії з цибулею.

**Узвар** – компот із сушених фруктів (яблук, груш, вишень, слив), традиційний український напій, особливо на Святвечір.

**Ферментація** – процес перетворення органічних речовин за допомогою мікроорганізмів (бактерій, дріжджів), що використовується для приготування таких продуктів, як квас, кефір, йогурт, квашені овочі. Це ширше поняття, ніж просто «квашення».

**Хляки (фляки, рубці)** – після виготовлення ковбас, кров'янки й ковбика, як правило, залишалися браковані кишки. Ретельно вимиті, вичищені й дрібно посічені, вони довго варилися зі спеціями, потім заправлялися відвареним пшоном. Готову страву добре перчили й натирали часником, їли гарячою.

**Холодець** – м'ясна страва, приготована з відвареного м'яса (часто свинини або яловичини) з додаванням бульйону, який застигає до желеподібного стану.

**Цеберка, цеберко** (від «цебро») – переважно дерев'яна, дещо конічна посудина з дужкою для носіння і зберігання води та іншої рідини; відро.

**Шкварки** – висмажені шматочки сала, що використовувалися для заправки страв.

# СЛОВНИК СУЧАСНИХ КУЛІНАРНИХ ТЕРМІНІВ

**Агар-агар** – *рослинна заміна желатину, яку роблять з водоростей.*

**Агрегатування** – *створення різноманітних об'єктів шляхом компонування з обмеженої кількості стандартних елементів.*

**Азу** – *страва з дрібних шматків м'яса, під соусом.*

**Айс-крім** – *смачний, поживний коктейль, основним компонентом якого є морозиво.*

**Аль денте** *(«на зуб»)* – *ступінь готовності продуктів, коли вони зберігають відчутну при укусі пружність.*

**Американський десерт** – *вологий бісквіт з додаванням шоколаду, яєць, вершкового масла і з мінімальною кількістю пшеничного борошна. При використанні в мусових тортах в нього часто додають шматочки фруктів або ягід.*

**Аніс** – *одна з найпоширеніших пряношів в кулінарії.*

**Антрекот** *(франц.)* – *міжреберна частина яловичини, відбивна котлета із цієї частини.*

**Антроне** – *легка страва, що подається перед десертом.*

**Анчоуси** – *маленькі сріблясті рибки. Їх солять, консервують, вживають у свіжому вигляді.*

**Артишок** *(німецьк.)* – *суцвіття південної городньої рослини, так звана «шишка – артішока». Перед вживанням обов'язково обдають окропом.*

**Бажування** *додавання желатину або іншої речовини, наприклад, бульйону з телятини, курки або риби, в гарячу рідину, яка потім після охолодження твердіє.*

**Базилік** – *однорічна трав'яниста рослина широко поширена в кулінарії більшості країн світу пряна трава з в'язким, злегка гіркуватим смаком і сильним приємним ароматом.*

**Бастурма** – *в'ялена на повітрі пресована вирізка із просоленого м'яса, покрита шаром гострої приправи.*

**Бешамель** *(bechamel)* – *один з п'яти базових французьких соусів. Готується з молока, розтопленого вершкового масла, дрібно нарізаного ріпчастої цибулі і муки з додаванням солі і спецій (зокрема, мускатного горіха). Винахід соусу приписують придворному Людовика XIV - Луї де Бешамелю.*

**Бігос** *(польск.)* – *страва польської та української кухонь – тушкована капуста зі шматочками свинини, шинки, сала, з додаванням цибулі, огірків, інколи при тушкуванні додають квас.*

**Бланкети** *(франц.)* – *рівні прямокутні, шматочки тіста, використовуються для приготування тістечок.*

**Бланшування** – *короткочасна обробка продукту окропом або парою. Наприклад, ошпарити помідори окропом, щоб з них легше знімалася шкірка. Якщо покласти овочі на короткий час у киплячу підсолену воду, а потім в крижану воду, яка зупиняє процес приготування, то в результаті продукти залишаються напівсирими і зберігають свій природний колір.*

**Болоньєзе** *– це м'ясний соус до пасти, походженням із міста Болонья в Італії. Соус робиться з фаршу, томатного соусу, молока та червоного вина.*

**Брез** *(франц.)* *– жир, знятий з бульйону.*

**Бренуаз** *– форма нарізання продуктів, кубиками середнього розміру.*

**Бридність** *– відсутність здатності відрізняти відтінки смаку.*

**Букет гарні** *(bouquet garni)* *– класична французька суміш пряних трав, яка кладеться в страву при її приготуванні. У малий букет гарні входять: лавровий лист, петрушка, селера, кмин і перець; у великий – додатково включають естрагон, базилік, чебрець, майоран і розмарин, а іноді додають і апельсинову цедру.*

**Бульйон** *– відвар, отриманий при варінні птиці, м'яса, риби, кісток, грибів у воді.*

**Бутерброд** *– самостійна страва, яку використовують як закуску на сніданок, перед обідом або вечерею до супів, кави або чаю. Бутерброди прості відкриті готують з одного виду продуктів, наприклад, з масла з ковбасою, з сиром. Бутерброди гарячі – бутерброди, які використовують як закуски чи гарнір до бульйонів і пюреподібних супів. Бутербродні торти – специфічні торти, які готують з різних продуктів, що іноді складаються з різних бутербродів, які зверху прикрашають майонезом, сметаною, маслом.*

**Васабі** *– гостра японська приправа, приготована з коріння однойменної рослини, на смак схожа на хрін.*

**Велюр** *– шоколадне оксамитове покриття торта, яке в класичному варіанті (білий велюр) складається із суміші розтопленого білого шоколаду і какао-масла в пропорції 1:1. Колір велюру можна надати будь-який за рахунок використання харчових барвників. Велюр – один з найефектніших способів прикрасити торт або тістечко. Це покриття зовні нагадує дорогу тканину – оксамит або велюр. Декор наноситься тонким шаром, а тому не сильно впливає на основний смак самого десерту.*

**Висадити** *– випарити, зменшити об'єм рідини. Застосовується, коли необхідно підвищення концентрації смакових речовин. Наприклад, висаджування бульйону для приготування соусу. Отже, висадити – випарувати соус до необхідного загустіння.*

**Відтяжка** *– прийом в кулінарії для освітлення бульйонів. Збиті яєчні білки вводяться в рідину і нагріваючись разом з нею вбирають в себе домішки, які там містяться.*

**Водяна баня** *– конструкція з посудини із киплячою водою і вміщеної в неї каструлькою меншого розміру з продуктами для варіння.*

**Волован** *– кошики з листкового тіста з отвором в середині для заповнення різними салатами, паштетом, шинкою, ікрою та іншими продуктами.*

**В'ялення** *– вид кулінарної обробки харчового продукту і одночасно його консервації. Споріднений сушінню, але відрізняється від нього незначним впливом тепла або повною його відсутністю. Як правило, досягається шляхом сушіння на відкритому повітрі. В'яленню піддаються, як правило, соковиті харчові продукти.*

**Галантин** – *фарширована курка в желе.*

**Галушки** – *страва української кухні: нарізані або рвані шматочки тіста, відварені у воді. Подають із сметаною, смаженим салом, а також, кладуть в «Полтавський» борщ.*

**Ганаш** *(фр. ganache)* – *ароматний крем, який складається з шоколаду і свіжих вершків. Колір залежить від виду шоколаду. Може використовуватися для покриття тортів чи як начинка тортів чи цукерок.*

**Гарнір** – *частина страви, яка подається до основного компоненту і складається з овочів, круп, бобових, макаронних виробів та інших продуктів.*

**Тушкування** – *щось середнє між смаженням і варінням. Спочатку продукти смажаться у відкритій сковороді на гарячому маслі. Потім додається потрібна кількість рідини, сковорідка накривається кришкою, інгредієнти варяться далі.*

**Глазурування** – *покриття продуктів желе або глазур 'ю, щоб зробити поверхню блискучою. Глазур зберігає продукт від дегідрування і підкреслює природний його колір.*

**Гляс** – *м'ясний сік, який використовується у вигляді соусу.*

**Гляссаж** – *покриття для сучасних десертів. Основними складовими є вода, цукор, желатин, глюкозний сироп, згущене молоко і шоколад. До глазурі додають барвники, какао, ваніль, патоку і інші інгредієнти*

**Гратен** – *будь-яка страва, запечена в духовці до утворення апетитної рум'яної скоринки.*

**Гриль** – *пристрій для смаження птиці, шматків м'яса.*

**Грінки** – *1) підсушені і підрум'янені скибочки білого хліба, натуральні або з тертим сиром;*

*2) нарізані маленькими кубиками і підсушені шматочки білого хліба, що подають до супу-пюре, бульйону.*

**Гуляш** *(угорск.)* – *тушкованні у соусі шматочки м'яса із прянощами.*

**Гурме** *(gourmet)* – *так французи називають справжнього знавця гастрономічних страв, на відміну від* ***гурмана*** *(gourmand) - просто любителя поїсти, і* ***глутона*** *(glouton) - грубого ненажери.*

**Даріоль** – *крем для начинок тістечок. Готується із вершків, яєць, цукру, з додаванням ваніліну.*

**Дегласировка** – *спосіб видалення зайвого жиру з поверхні готових продуктів або в процесі їх приготування, а також видалення пригорілого присмаку.*

**Льєзон** *(франц. «з'єднання»)* – *у суміш, до складу якої входять яйце з водою або вершки з водою, занурюють м'ясо і напівфабрикати перед тим, як опустити в панірування. Льєзон допомагає сухарям краще прилипнути до страви.*

**Дегласувати** – *знизити жирність соку, в якому готувалися (обсмажувалися) продукти. Для дегласування використовують вино, коньяк, а також бульйони, оцет, фруктові соки, воду. Рідину вливають у нагрітий посуд невеликими порціями і за допомогою дерев'яної лопатки знімають з дна і стінок посуду залишки жиру. Потім рідину уварюють до загустіння, іноді додаючи відповідно до рецепту бульйон, вершкове масло, сметану.*

**Дегустація** – *оцінка фахівцями вигляду, запаху, смаку будь-якого харчового продукту (страви, вина, чаю тощо).*

**Деруни** – *страва з тертої картоплі, що смажена в олії і виглядом схожа на оладки.*

**Дієта** – *спеціальний режим харчування здорової або хворої людини.*

**Ескалоп** – *смажені шматочки телятини, свинини або баранини.*

**Естрагон** *(tarragon, estragon – полин естрагон або тархун)* – *трав'яниста рослина сімейства полинових з м'яким ароматом. Кулінари багатьох країн додають листя естрагону з пряним ароматом і гострим пікантно-терпким смаком в салати, м'ясні і рибні супи, соуси, а молоді пагони подають як свіжу зелень. Тривала теплова обробка вбиває аромат спеції.*

**Желатин** – *желююча речовина тваринного походження.*

**Жюльєн** *(julienne з франц. «липневий»)* – *міжнародна назва салатів і супів, приготованих з тонко нарізаних коренеплодів і овочів. Сьогодні жюльєном стали називати і процес нарізки продуктів тонкими скибочками, причому, не тільки овочів, а й холодного м'яса, риби, грибів, сир.*

**Заварне тісто** – *тісто, що на початку приготування заварюється окропом. Вироби з такого тіста не черствіють протягом більш тривалого часу, ніж приготовані звичайним способом.*

**Заливне** – *холодна закуска: відварене м'ясо, риба, птиця, залиті бульйоном та прикрашені морквою, зеленю та подаються в застиглому виді.*

**Запікання** – *прийом теплової обробки в жарочній шафі чи печі для доведення страв до кулінарної готовності і утворення підсмаженої скоринки.*

**Збивання** – *інтенсивне перемішування продуктів для отримання пухкої, пишної або пінистої маси.*

**Зв'язати** – *загустити бульйон або соус яєчними жовтками.*

**Зрази** – *вироби з котлетної маси, овальної приплюснутої форми із фаршем в середині (подрібнена пасерована цибуля, подрібнені варені яйця).*

**Гарніри** – *каші розсипчасті, картопля відварна, пюре картопляне, відварені овочі, що додаються до основної страви, наприклад, м'яса чи риби.*

**Канапе** – *невеликий бутерброд у вигляді маленьких тістечок, які проколюють шпажкою і утворюють багатошарову піраміду.*

**Шпигування** – *введення в продукт невеликих шматочків іншого продукту. Найчастіше шпигують м'ясо якимись прянощами, часником.*

**Каперси** *(capers)* – *бутони трав'янистих або чагарникових рослин сімейства каперсових. Зірвані бутони не сушать, а пров'ялюють, а потім – засолюють з олією або маринують в оцті.*

**Каррі** *(індійськ. Curry)* – *суміш різних прянощів і спецій, яка придає м'ясним і рибним стравам своєрідний аромат.*

**Кекс** *(англ.)* – *здобний солодкий кондитерський виріб із родзинками, цукатами, горіхами, що випікається у спеціальних формах.*

**Кляр** – *тісто середньої густини, в яке вмочають шматочки риби, м'яса, овочів або фруктів перед обсмажуванням у фритюрі.*

**Кнедлик** *(чеськ.)* – *традиційна чеська страва – відварене у воді тісто овальної форми. Подається замість хліба, як гарнір.*

**Кнелі** – *галушки, приготовані з м'ясного, курячого або рибного фаршу. Вживаються при приготуванні прозорих супів і других страв.*

**Консоме** *(consomme)* – *прозорий бульйон з м'яса або дичини, який перед подачею освітлюють за допомогою різних відтяжок (яєчні білки, перемелене м'ясо), знежирюють і додають перець, лавровий лист, гвоздику, імбир та інші пряноші.*

**Конфі** *(від франц. Confit)* – *вид начинки в мусових тортах з фруктовим або ягідним пюре, цукром і желюючим компонентом.*

**Копра** – *м'якоть кокосового горіха, з якої отримують кокосову олію.*

**Коричневий цукор** *(brown sugar)* – *неочищений цукор, який має корисні мінеральні речовини, але вважається більш калорійним за білий. В наш час коричневий цукор часто отримують, додаючи до білого цукру мелясу (патоку).*

**Коріандр** *(coriander)* – *трав'яниста рослина, що вважається найбільш універсальною приправою в світі. Має іншу назву – кінза. Насіння, використовують для ароматизації кондитерських виробів, а також як пряність в м'ясі і маринованій рибі.*

**Корнішон** – *зірваний невеликий огірок, що призначений для маринування.*

**Коровай** – *велика кругла хлібина із прикрасами, що випікається переважно на весілля.*

**Котлетна маса** – *подрібнене м'ясо, перемішане з білим хлібом, попередньо замоченим в молоці або холодній воді та з додаванням солі і меленого перцю.*

**Крамбл** – *хрусткий шар в мусовому торті.*

**Крем** – *солодка маса із збитих вершків або сметани з додаванням желатину, яєчно-молочної суміші і наповнювача: фруктового пюре, шоколаду, какао, горіхів.*

**Крокант** – *вид цукрової посипки. Цукор карамелізують до золотисто-коричневого кольору, потім додають посічені горіхи. Отриману масу викладають на лист, змащений олією, рівномірно перемішують лопаткою суміш і дають їй охолонути. Після цього застиглу масу подрібнюють в дрібну крихту.*

**Крокети** – *обсмажені в сухарях кульки, що готуються з м'ясних або рибних продуктів, тертої картоплі, змішаних з густим молочним соусом. Їм надають форму коржів, кульок або груш, а потім змочують і панірують у сухарях та обсмажують у фритюрі.*

**Кулінарна обробка продуктів** – *сукупність різних прийомів впливу на харчові продукти для надання їм властивостей, необхідних для подальшої обробки або вживання в їжу.*

**Кулінарний виріб** – *харчовий продукт або поєднання продуктів, доведених до кулінарної готовності, але які вимагають додаткової обробки: розігріву, порціонування і оформлення.*

**Кулінарний напівфабрикат** – *харчовий продукт або сукупність продуктів, які пройшли одну або – декілька стадій кулінарної обробки без доведення до кулінарної готовності. Призначений для подальшої обробки і виготовлення страв та кулінарних виробів.*

**Курд** *(від англ curd)* – *десертний заварний крем, приготований на основі ягід або фруктів. Його також можна використовувати в якості начинки. Найвідоміший курд – лимонний.*

**Лангет** – *два порційні шматки яловичини, нарізані з тонкої частини вирізки та обсмажені з двох боків.*

**Ланспік** *– випарuваний до стану желе бульйон.*

**Льєзон** *– суміш молока або води з яйцями.*

**Мамалига** *(румун.)* *– страва молдавської та румунської кухонь: каша, яка готується особливим чином із кукурудзяного борошна.*

**Манти** *(узб.)* *– страва кухонь Середньої Азії: великі пельмені, зазвичай із баранячого фаршу.*

**Маринування** *– прийом кулінарної обробки, який полягає у витримці продуктів у розчинах оцту з прянощами для надання готовим виробам певного смаку і аромату.*

**Маринувати** *– змішати з маринадом на кілька годин, щоб продукти ввібрали в себе певний смак і аромат. Зазвичай маринади роблять з соєвого соусу, оцету або лимонного соку, змішаних з олією, зеленню і спеціями.*

**Мармурове м'ясо** *– добірна яловичина з тонкими прошарками жиру, які роблять його смак соковитим і ніжним.*

**Маскарпоне** *– солодкий м’який вершковий сир, основа для багатьох десертів, в тому числі тірамісу і чізкейка. Батьківщиною вважається Італія.*

**Орегано, материнка** *(oregano)* *– спеція з сильним теплим і трохи гіркуватим м'ятним ароматом. Молоді свіжі і висушені листя, а також дрібні пурпурові квіти, пагони і стебла материнки прекрасно підходять до овочевих страв і соусів.*

**Меляса** *(molasses)* *– густа рідина (патока) темно-бурого кольору зі специфічним запахом. Отримується як побічний продукт при переробці цукру з буряка або цукрової тростини.*

**Меню** *– перелік страв і напоїв у ресторані, їдальні.*

**Мус** *– збите желе.*

**Обвалка** *– один з етапів переробки м’яса, під час якої м’ясо повністю відділяється від кісток.*

**Обсмажування** *– короткочасне смаження продуктів без доведення їх до кулінарної готовності для придання готовим виробам заданих властивостей*

**Панірування** *– обвалювання в сухарях або борошні. Перевага полягає в тому, що інгредієнти залишаються соковитими всередині і покриваються хрусткою шкіркою.*

**Паприка** *– мелений солодкий стручковий перець.*

**Пармезан** *– італійський сорт твердого сухого сиру з коров'ячого молока. Дозріває в протягом декількох років, після чого набуває приємний гострий аромат і солонуватий смак.*

**Пасерування** *– легке обсмажування продукту у жирі або без нього при температурі не вище 120°С перед подальшою тепловою обробкою. Пасерують ароматичне коріння, томати, пшеничне борошно. При цьому ароматичні і фарбувальні речовини переходять в жир.*

**Паста** *– загальна назва різних макаронних виробів в Італії. Пасту традиційно готують з води і борошна, іноді з додаванням яєць.*

**Пасувати** *– занурити у велику кількість рідини і варити на слабкому вогні, не доводячи рідину до кипіння, при температурі від 65 до 90 градусів.*

**Пекарський порошок** *– суміш соди, рисової муки або крохмалю, вуглекислого амонію і винного каменю. Застосовується в кулінарії як розпушувач тіста.*

**Пектин** *(pectin)* – *полісахарид, який міститься у фруктах і ягодах. Пектин застосовують як природний желюючий продукт замість желатину, наприклад, для приготування фруктових желе, джемів, мармеладу.*

**Перець білий** *(white peppercorn)* – *гострий перець кремово-білого кольору з більш тонким і сильним ароматом, ніж у чорного. Його отримують, очищаючи майже зрілі плоди перцю від оболонки. Білий перець цінується дорожче чорного і використовується в стравах з відвареного білого м'яса, а також в світлих соусах або стравах, наприклад, в рибних, де з естетичної точки зору небажані темні вкраплення чорного перцю.*

**Персилад** – *суміш дрібно порубаних петрушки, часнику і лимонної цедри.*

**Печериця** *(champignon)* – *гриб, який використовується в переважній більшості для грибних страв і соусів.*

**Піта** – *круглий, плоский прісний хліб, популярний в країнах Близького Сходу та на узбережжі Середземного моря.*

**Полента** *(polenta)* – *італійська страва – густо заварена на бульйоні або на воді жовтувата кукурудзяна каша з грубо помеленого зерна. Подається з тертим сиром, цибулею, часником і гострими соусами.*

**Порція** – *вага страви або кількість продуктів, визначена у відповідності до вимог раціонального харчування для одноразового прийому їжі однієї людини.*

**Пошування** – *теплова обробка продуктів в рідині при температурі не вище 90°С, при якій зберігаються структура продуктів, корисні речовини і природний смак.*

**Праліне** – *карамелізовані горіхи.*

**Припускання** *(poaching)* – *кулінарний прийом, при якому продукти (яйця, рибу, м'ясо або овочі) варять в злегка киплячій або ще не доведеної до кипіння воді, зазвичай протягом 3-4 хвилин. Найчастіше це роблять в щільно закритому посуді. М'ясо, птицю і рибу припускають в бульйоні, яйця-пашот - в злегка підсоленій і підкисленій оцтом воді, а фрукти – в цукровому сиропі. Такий спосіб приготування дозволяє зберегти форму і смакові якості продуктів, а також надати їм бажані смакові відтінки.*

**Профітролі** – *виріб із заварного тіста, зазвичай з начинкою*

**Птіфур** – *печиво з бісквітного тіста округлої форми з начинкою.*

**Рагу** – *страва з м'яса, риби, птиці або овочів, нарізаних невеликими шматочками у підливі.*

**Рікотта** *(ricotta)* – *італійський свіжий, злегка солоний білий сир з коров'ячого або овечого молока. Виготовляється нагріванням сироватки, що залишилася від приготування відомих італійський сирів моцарелла і проволоне, а не з молока, чим і пояснюється дослівний переклад італійського слова ricotta – «повторно зварений».*

**Розмарин** *(rosemary)* – *вічнозелений чагарник, дуже ароматні листя якого, а іноді і корінь використовують у кулінарії. Аромат нагадує суміш камфори з евкаліптом.*

**Ростбіф** *(англ. Roast - beer - смажене м'ясо)* – *смажене великим шматком м'ясо з вирізки.*

**Ростер** *(англ. Roast)* – *електроприлад для приготування гарячих бутербродів.*

**Ру** *(roux)* – *суміш з рівних частин борошна і жиру (найчастіше – вершкового масла), обсмажена на сковороді, яку використовують для загущення соусів, супів і рагу.*

**Сабайон** – *солодкий та густий соус на основі яєчних жовтків.*

**Самбук** – *солодка страва (мус) із протертих припущенних яблук або абрикосів, збитих яєчних білків та цукру.*

**Сандвіч** – *булка, в яку вкладаються продукти, обов'язковим компонентом яких є продукт з м'яса.*

**Смаження** – *теплова обробка продуктів з жиром або без нього при температурі, достатній для утворення на їхній поверхні специфічної кірочки.*

**Смак** – *відчуття, що виникає, при подразненні слизової оболонки язика якимись речовинами.*

**Смалець** – *витоплений тваринний жир (переважно із свинячого сала).*

**Соєве молоко** – *рослинне молоко, яке виготовляють з соєвих бобів.*

**Сорбет, щербет, шербет** – *м'яке фруктове морозиво на основі цукрового сиропу і фруктового або ягідного пюре.*

**Соте** *(saute франц. стрибок)* – *страва французької кухні, приготовлена на сильному вогні в розігрітому рослинному або вершковому маслі в спеціальній металевій сковорідці-сотейнику з довгою ручкою і прямими високими бортами. Кухарі часто струшують сковороду, змушуючи їжу підстрибувати, щоб не прилипала до сковороди.*

**Суфле** – *страва з пюре зі збитими білками.*

**Тартинка** – *невеликий кошик з несолодкого тіста або підсмажений хлібець з гарніром.*

**Теріякі** – *традиційний японський соус.*

**Термостатування** – *підтримання потрібної температури при роздачі кулінарних страв.*

**Тісто кляр** – *рідке тісто.*

**Трюфель** *(truffle)* – *підземний гриб з м'ясистим плодовим тілом і дуже приємним смаком та ароматом.*

**Тушкування** – *припускання продуктів найчастіше попередньо обсмажених, з додаванням прянощів і приправ або соусів.*

**Компот** *(від лат. Composita - «композиція», «суміш»)* – *продукт зі свіжих або сухих фруктів і ягід, зварених цілком або шматочками в цукровому сиропі слабкої концентрації. Компот готують як з одного виду, так і з суміші різних фруктів і ягід.*

**Фенхель** *(fennel - солодкий кріп)* – *пряна рослина, яку іноді включають в традиційну суміш пряних трав Провансу. З свіжих коренів (цибулин) і листя з м'яким лакричним смаком готують салати, додають їх до тушкованої риби і свинини, а його плоди використовують як ароматичну добавку в супах, рибних і м'ясних стравах, або посипають ними випечені вироби і страви з овочів.*

**Філе** – *знята з кісток м'якоть м'яса або риби.*

**Фламбувати** *(франц.)* – *кулінарний прийом, коли продукт або готову страву обливають міцним алкогольним спиртовим напоєм та підпалюють. Страви «Фламбе» готують тільки в присутності замовника або гостя.*

**Фрикадельки** – *кульки з м'ясного фаршу, зварені в супі або приготовані в соусі.*

**Фритюр** *(франц. Friture від frit - смажений)* – *велика кількість суміші рослинного масла і харчових жирів для смаження картоплі, пиріжків, пончиків, риби, овочів або фруктів в клярі. Найчастіше, дотримується пропорції 1:4 (1 кг продукту обсмажують у 4 л жиру).*

**Фрі** *(фр. friture смажений)* – *засмажений у великій кількості жиру до утворення рум'яної кірки.*

**Фріволітé** – *легкі закуски у вигляді крему в формочках, човниках, тарталетках*

**Фюме** – *концентрований коричневий бульйон, уварений до 1/10 початкового об'єму із сильним ароматом.*

**Цизелювання** – *прорізання невеликих, нешироких, але глибоких надрізів, перед тим як запікати або смажити.*

**Чебрець** *(thyme)* – *запашна трав'яниста рослина, свіжі та сушені листя і молоді пагони якої мають приємний м'ятно-лимонний аромат і широко використовуються як прянощі в салатах, паштетах і маринадах.*

**Чеддер** *(Cheddar)* – *один із найвідоміших сортів англійського напівтвердого гострого сиру без кірки. Щільно спресований сир виготовляють з коров'ячого молока, а потім витримують від 3-х місяців до року.*

**Чилі** *(chili, chilli, chilly, chile)* – *стручковий пекучий перець – одна з найдавніших спецій в історії людства.*

**Чіабатта** – *італійський білий хліб з пшеничного борошна і дріжджів.*

**Шаблі** *(франц. Sablé)* – *класичне рубане французьке пісочне тісто, зроблене з крихт борошна в олії, цукру, яйця і невеликої кількості солі.*

**Шавлія** *(sage)* – *пряна рослина, гіркі листя якої зі злегка лимонним ароматом висушують, перемелюють і додають в страви в незначних кількостях, бо передозування надає страві неприємний смак.*

**Шантійї** – *солодкі і несолодкі страви та соуси, які подаються зі збитими вершками.*

**Шарлотка** – *різновид пирога із яблук. Існує багато різних рецептів. Можуть додаватися сухарі, шматочки бісквіту.*

**Шафран** – *рильця квітів фіолетового шафранового крокусу, які збираються тільки вручну, що обумовлює його дорогу ціну.*

**Шинкування** – *нарізання овочів дрібними шматочками.*

**Шпигування** – *вставляння в м'ясо (уздовж волокон або під кутом 45°) для підвищення соковитості та смакових якостей шматочків часнику, моркви та інших продуктів.*

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І ПРОПОНОВАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Про основи державної політики у сфері забезпечення здорового харчування населення: Закон України від 03.12.2020 № 1043-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-20#Text
2. Вакуленко М. О. Народні традиції харчування українців та сучасні підходи до здорового способу життя. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 1. С. 132-138.
3. Бойко Г. І. Традиції української народної кулінарії. Київ: Техніка, 2003. 248 с.
4. Бушин М. І. Традиційне харчування українців у контексті етнічної культури *Українознавство*. 2019. № 3(72). С. 57-63.
5. Гаврилюк О. С. Українські кулінарні традиції як чинник національної ідентичності. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 67-71.
6. Гупало Л. І. Народна гастрономічна культура України. *Етнічна історія народів Європи*. 2020. Вип. 61. С. 104-110.
7. Деленко О. Дослідження наявності хімічних сполук у складі березового соку. *Біологія і хімія в рідній школі.* 2022. №3-4. С.67-71.
8. Етнографічний портал «Спадщина предків». Традиційне харчування українців URL: https://spadok.org.ua/tradytsiyi/tradytsiine-kharchuvannya-ukraintsiv
9. Казімірова Н. В. Харчові традиції українців як елемент нематеріальної культурної спадщини. *Культура і сучасність*. 2019. № 2. С. 87-92.
10. Клименко Л. О. Етнічна кулінарія українців: традиції та сучасність. Київ: Либідь, 2011. 240 с.
11. Кравченко В. В. Українська кухня: традиції здорового харчування *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2018. № 4 (38). С. 91-94.
12. Литвиненко М. Українська народна кулінарія. Київ: Вид-во «Наукова думка», 2005. 312 с.
13. Національний інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України. Раціональне харчування та українські традиції URL:https://healths.gov.ua/food/
14. Опис народних страв у творах українських письменників. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/01008w81-39ba.docx.html
15. Сайт Znaïmo : Платформа про культуру здорового харчування, зокрема, про роль сімейних традицій та органічних продуктів. URL: znaimo.gov.ua
16. Танцюра Є. О. Страви українського народу: збірник. Вінниця: Віноблдрук, 1992. 240 с.

## ДЛЯ НОТАТОК

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»
Зам. № 1774 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1