

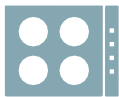











Контрольний список навичок з приготування їжі Yhunger (2022 р.) (Yhunger Food Skills Checklist (2022))

Для отримання додаткових корисних порад, відвідайте сайт та ресурси Yhunger

1. а) Будь ласка, обведіть кружечком/відмітьте галочкою всі предмети, які ви маєте там, де ви зараз проживаєте?













б) Чи знаєте ви, як безпечно користуватися цими предметами домашнього вжитку та чистити їх ?
(будь ласка, обведіть ТАК чи НІ)

 <p>Мікрохвильова піч</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Рисоварка</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Плита</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>
 <p>Духова піч</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Холодильник і морозильна камера</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Пральна машина</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>
 <p>Сушарка</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Мийка та посудомийка</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Тостер</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>
 <p>Сендвіч прес</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Чайник</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>	 <p>Блендери</p> <p>Вмію користуватися ТАК/НІ</p> <p>Вмію чистити ТАК/НІ</p>

2. Чи знаєте ви, як безпечно **використовувати** та **мити** ці кухонні предмети? (обведіть, будь ласка, кружечком)

 <p>Кухонні ножі та ножиці</p> <p>Вмію користуватися <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p> <p>Вмію мити <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p>	 <p>Обробні дошки</p> <p>Вмію користуватися <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p> <p>Вмію мити <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p>	 <p>Поверхні</p> <p>Вмію мити <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p>
 <p>Каструлі, воки та сковорідки</p> <p>Вмію користуватися <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p> <p>Вмію мити <input type="checkbox"/> ТАК/НІ</p>	<p>Чи миєте ви ці кухонні предмети щоразу після використання?</p> <p><input type="checkbox"/> ТАК/НІ/ІНОДІ</p>	

3. Які **основні причини**, чому ви вживаєте їжу?*(можна відмітити більше однієї причини)

 <p><input type="checkbox"/> Час</p>	 <p><input type="checkbox"/> Гроші</p>	 <p><input type="checkbox"/> Транспорт</p>
 <p><input type="checkbox"/> Сім'я</p>	 <p><input type="checkbox"/> Друзі</p>	 <p><input type="checkbox"/> Інші люди, з якими ви мешкаєте</p>
 <p><input type="checkbox"/> Настрій і почуття</p>	 <p><input type="checkbox"/> Добре смакує</p>	 <p><input type="checkbox"/> За станом здоров'я</p>
 <p><input type="checkbox"/> Навички та знання</p>	 <p><input type="checkbox"/> Релігія та свята</p>	 <p><input type="checkbox"/> Не знаю?</p>

*Це основні причини, які пояснюють, що саме ви їсте та п'єте (або ні) і як часто (або не часто).

4.a) Чи можете ви вибрати страву, яку хочете приготувати?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

b) (За бажанням) Як називається страву, яку ви хотіли б приготувати?

.....

c) Чи можете ви скласти список продуктів, які вам знадобляться для приготування цієї страви?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

d) Чи знаєте ви, де можна знайти дешеві та прості рецепти?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)



5.a) Чи можете ви використовувати телефон для пошуку магазинів, щоб купити та приготувати їжу?

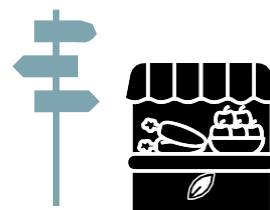
ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

b) Чи є магазини якісними?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

b) Чи занадто дорогі ціни в магазинах?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)



6.b) Чи можете ви знайти магазини де розмовляють вашою мовою з продуктами харчування, які ви знаєте?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

b) Чи є магазини якісними?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

c) Чи занадто дорогі ціни в магазинах?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)



7.а) Чи можете ви порахувати, скільки грошей вам доводиться витратити на харчування та інші витрати на проживання?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

б) (Необов'язково) Скільки грошей йде на харчування? = \$

.....

с) Ці гроші на харчування розраховані на ДЕНЬ/ТИЖДЕНЬ/ДВА ТИЖНІ/МІСЯЦЬ? (обведіть, будь ласка, кружечком)



8. а) Чи знаєте ви, які продукти і напої потрібно вживати щодня, щоб ваше тіло і розум почувалися добре?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)

б) Чи знаєте ви, які продукти та напої потрібно вживати лише іноді та в невеликих кількостях, щоб відчувати себе здоровим та активним?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ (-А)



9. Коли ви миєте руки? (будь ласка, поставити галочку):

☛ Перед їжею?

☛ До і під час приготування страви?

☛ Після відвідування туалету?

☛ Після того, як ви торкалися носа або рота, наприклад, чхали, кашляли, курили?

☛ Після торкання тварин?

☛ Якщо ви займаєтеся чимось із перерахованого вище і доглядаєте за маленькими дітьми?



Корисно
знати



10.a) Чи знаєте ви, які продукти слід зберігати в холодильнику або морозильній камері?

ТАК/НІ/НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



b) Чи знаєте ви, які продукти можна безпечно зберігати в шафі або на полиці?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



c) Чи знаєте ви, коли продукти харчування є непридатними для вживання?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



d) Чи знаєте ви, при якій температурі зберігати холодну їжу холодною, а гарячу - гарячою?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



e) Чи знаєте ви способи, як не марнувати продукти харчування?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



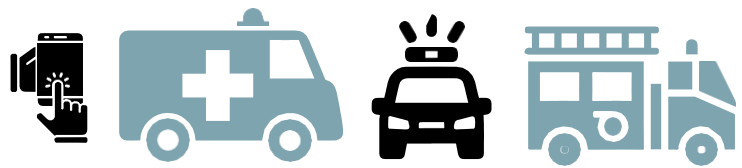
11. а) Чи знаєте ви, як надати першу допомогу при незначних травмах, наприклад, невеликих порізах, опіках та висипаннях?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



б) Чи знаєте ви, як отримати допомогу у надзвичайній ситуації від поліції, пожежної служби або швидкої допомоги?

ТАК/НІ/ НЕ ВПЕВНЕНИЙ(-А)



Зберігайте спокій і
звертайтеся
за допомогою