

## Kształcenie:

Zespół Szkół Ponadpodstawowych Nr 3  
ul. Powstańców 1863r. Nr 12d, 99-400 Łowicz,  
tel. 46 837 05 87,  
e-mail: zsz3lowicz@poczta.onet.pl  
[www.zsp3lowicz.wixsite.com/zsp3](http://www.zsp3lowicz.wixsite.com/zsp3)

Zespół Szkół Gastronomicznych w Łodzi  
ul. Sienkiewicza 88, 90-357 Łódź  
tel.: 42 636 75 44  
e-mail: gastronomik@zsg.elodz.edu.pl  
[www.zsg.ddns.net](http://www.zsg.ddns.net)

Zespół Szkół i Placówek Oświatowych  
Nowoczesnych Technologii Województwa  
Łódzkiego w Łodzi  
ul. Gabriela Narutowicza 122, 90-145 Łódź  
tel. (42) 631 98 48 wew. 15  
e-mail: szkola@nowoczesnaszkoła.edu.pl  
[www.nowoczesnaszkoła.edu.pl](http://www.nowoczesnaszkoła.edu.pl)

Zakład Doskonalenia Zawodowego  
Ośrodek Kształcenia Zawodowego Nr 1 w Łodzi  
ul. Łąkowa 4  
90-563 Łódź  
tel. 42 636-90-48 fax. 42 630-51-08  
tel. kom. 502-393-948  
e-mail: okzlodz@zdz.lodz.pl  
[www.zdz.lodz.pl](http://www.zdz.lodz.pl)

**Więcej informacji  
o zawodzie znajdziesz w:**

## **Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej:**

### **w Łodzi:**

ul. Wólczańska 49,  
90-608 Łódź  
Tel. (42) 66 30 255, 66 30 273

### **oraz oddziałach:**

#### **w Piotrkowie Trybunalskim:**

ul. Wojska Polskiego 2,  
97 - 300 Piotrków Trybunalski  
Tel. (44) 649 60 87

#### **w Sieradzu:**

ul. 3 Maja 7,  
98 - 200 Sieradz  
Tel. (43) 822 81 84, 822 81 86

#### **w Skierniewicach:**

ul. Senatorska 10,  
96 - 100 Skierniewice  
Tel. (46) 833 39 74, 833 36 50



Wojewódzki Urząd  
Pracy w Łodzi



## **Pomoc kuchenna**

Klasyfikacja Zawodów i Specjalności: 941201



**Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi  
Centrum Informacji  
i Planowania Kariery Zawodowej**

Celem pracy pomocy kuchennej jest wykonywanie różnych czynności związanych z przygotowaniem i wstępną obróbką artykułów spożywczych, które są używane przez kucharza do sporządzania dań i posiłków.

### **Zadania zawodowe:**

- pomaganie kucharzowi w przygotowaniu jedzenia (np. myjąc i obierając owoce i warzywa, krojąc chleb, mięso);
- odmierzanie i mieszanie odpowiednich składników, np. używając wagi i innych narzędzi;
- nakładanie dań na talerze lub inne odpowiednie naczynia;
- przygotowywanie prostych dań lub dodatków, np. sosów, kanapek, zup, deserów;
- kontrolowanie stanu zapasów i informowanie przełożonego o potrzebie złożenia zamówienia;
- rozpakowywanie i umieszczanie w odpowiednim miejscu produktów;
- utrzymywanie miejsca pracy w czystości (np. sprzątanie blatów, mycie sprzętu kuchennego, szafek);
- sprzątanie kuchni (np. zmiatanie i mycie podłóg, wynoszenie śmieci);
- opłukiwanie i mycie naczyń oraz układanie ich w odpowiednim miejscu.

### **Warunki podjęcia pracy w zawodzie:**

Osoba pracująca jako pomoc kuchenna powinna mieć wykształcenie gastronomiczne (zasadnicze zawodowe, techniczne, policealne), nie jest to jednak wymóg formalny. Niezbędne jest orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do prac, przy

wykonywaniu których istnieje możliwość przeniesienia zakażenia na inne osoby.

Wydanie takiego orzeczenia poprzedza wykonanie badań do celów sanitarno-epidemiologicznych prowadzonych przez placówki Państwowej Inspekcji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Mają one służyć wykryciu tego, czy osoba, która będzie pracować w kontakcie z żywnością nie jest zakażona pałeczkami duru brzuszego, durów rzekomych A, B i C, innymi pałeczkami z rodzaju Salmonella, i Shigella. Dodatkowe badanie lekarskie mają wykryć podejrzenia na nosicielstwo prątków gruźlicy oraz innych czynników chorobotwórczych, które wywołują stany chorobowe, które wykluczają pracę przy żywności serwowanej innym.

### **Wymagania psychofizyczne:**

Podstawowym wymogiem jest schludność i dbałość o higienę osobistą oraz stosowanie zasad higieny w praktyce, w odniesieniu do produktów i surowców spożywczych.

Ważne jest, aby pomoc kuchenna miała wiedzę z zakresu dietetyki i zbiorowego żywienia oraz zainteresowania z obszaru gastronomii.

Pomoc kuchenna powinna być dokładna, a zarazem szybka w pracy. Typ zajęć sprawia, że często musi się ona zajmować różnymi czynnościami jednocześnie. Ważna jest także zdolność koncentracji i podzielność uwagi (wykonywanie kilku czynności naraz). Ważne są także: zręczność rąk i palców (np. przy siekaniu, krojeniu), koordynacja wzrokowo-ruchowa (np. przy odcedzaniu ziemniaków i makaronu, manipulowaniu naczyniami itp.) oraz zdolność do pracy pod presją czasu (spiętrzenie pracy w kuchni np. w porach posiłków). Osoby pracujące w tym zawodzie powinien cechować ogólnie dobry stan zdrowia

fizycznego i psychicznego.

### **Przeciwwskazania do wykonywania zawodu:**

W kuchni nie zatrudnia się osób niedowidzących., niedosłyszących, z chorobą psychiczną a także osób z dysfunkcją kończyn dolnych i górnych.

Bezwzględny przeciwwskazaniem do podjęcia pracy w tym zawodzie są: nosicielstwo jakichkolwiek chorób zakaźnych i pasożytniczych, choroby skóry i układu nerwowego, alergie pokarmowe, zaburzenia bądź utrata zmysłu smaku, choroby płuc i przewodu pokarmowego.

### **Możliwości i szanse zatrudnienia:**

Pomoc kuchenna może być zatrudniona w restauracjach, hotelach, barach, pubach, stołówkach, pensjonatach, w firmach cateringowych, domach wczasowych, w stołówkach zakładowych i szkolnych, sanatoriach.