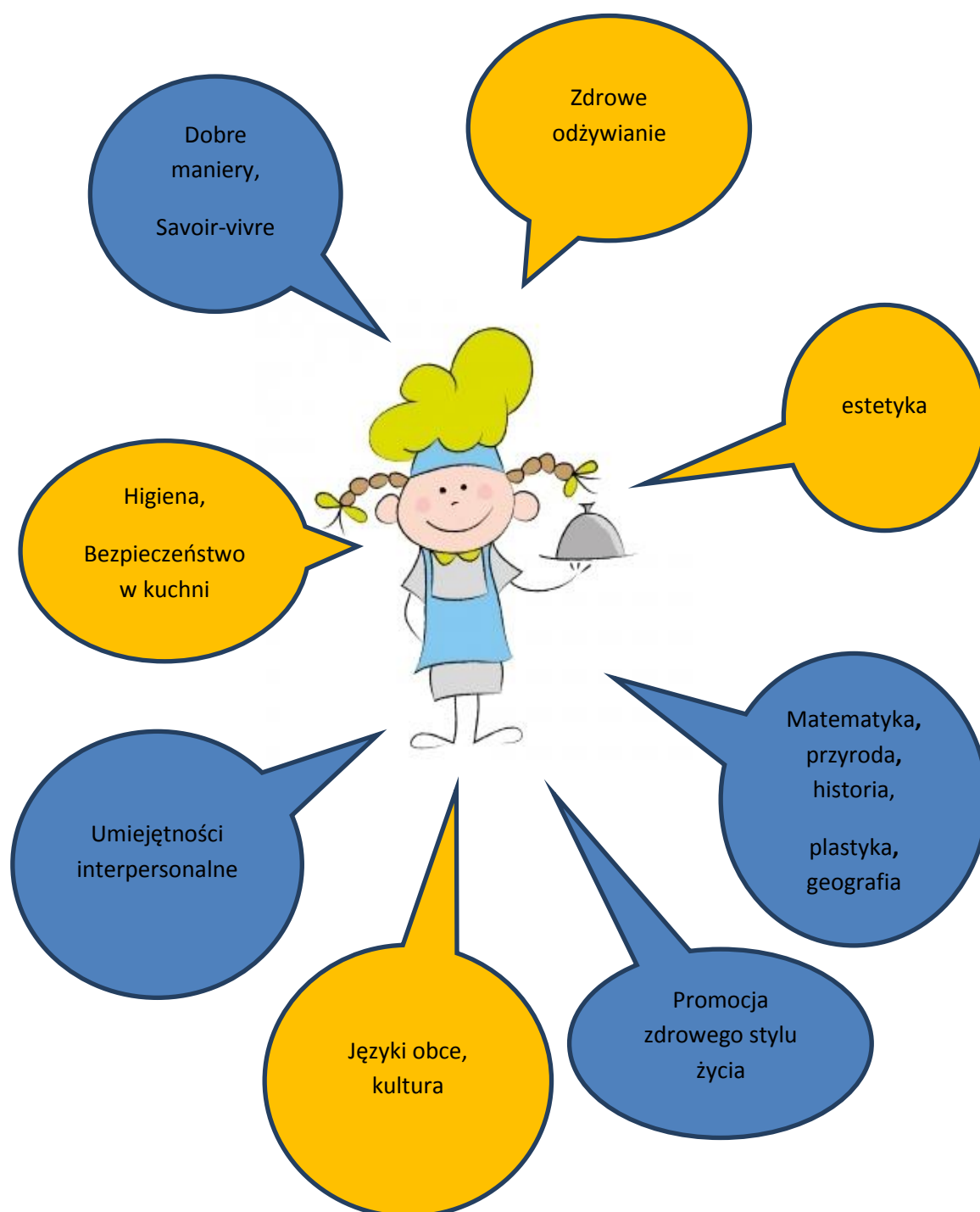


SZKOŁA PODSTAWOWA NR 312
W WARSZAWIE
SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI
SZKOLNEGO PROGRAMU ZAJĘĆ KULINARNYCH
„AKADEMIA MŁODEGO SMAKOSZA”
Rok szkolny 2015/2016 (I semestr)



W roku szkolnym 2015/2016 w Szkole Podstawowej nr 312 im. Ewy Szelburg - Zarembiny w Warszawie został wdrożony program kulinarny pod nazwą

„Akademia Młodego Smakosza”.

Zajęcia kulinarne prowadzone były w oparciu o opracowany program, głównym jego założeniem jest rozwijanie zainteresowań uczniów sztuką kulinarną przygotowaniem potraw i ich wyeksponowaniem. Celem programu było wykształcenie u uczestniczących w nim dzieci praktycznych umiejętności kulinarnych, bardzo przydatnych w codziennym życiu, doskonaleniu umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego, poznania zasad zdrowego odżywiania się i jego znaczenia dla organizmu. Ma na celu rozwijanie postawy twórczej, przyczyniającej się do pełniejszego rozwoju osobowości dziecka. Program wychodzi naprzeciw zainteresowaniom dzieci.

W okresie I semestru w ramach programu udało się zrealizować:

Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne
Zapoznanie z zasadami obowiązującymi podczas zajęć koła kulinarnych „Akademia Młodego Smakosza”	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z podstawowymi zasadami higieny i bezpieczeństwa korzystania z urządzeń AGD. • Sporządzenie zasad obowiązujących podczas zajęć. • Zasady korzystania ze stołówki szkolnej. • Zapoznanie z zawodem kucharza, kelnera. • „Ciekawe zawody rodziców” prezentacja multimedialna. 	<p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska p.Teresa Artecka p. Katarzyna Gurda p. Arleta Hałas p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Wioletta Michalak</p>
Zaburzenia wynikające z niewłaściwego odżywiania (niedożywienie, otyłość)	<ul style="list-style-type: none"> • Prelekcja pielęgniarki szkolnej dla uczniów oraz rozmowy na lekcjach wychowawczych • Przedstawienia, plakaty, ulotki promujące zdrowe żywienie • Spotkanie z lekarzem pediatrą • Od 23 listopada 2015 roku rozpoczęliśmy w naszej szkole cykl prelekcji dotyczących zdrowego odżywiania – poprowadzony przez pana Piotra Kalbarczyka (inicjatywa naszej pani pielęgniarki). Słuchaczami były – klasy 5a i 5f. Uczniowie zapoznali się z piramidą żywienia i przypomnieli sobie o zasadach prawidłowego odżywiania. 	<p>p. Marta Szydlik p. Iwona Kulibska p. Ewelina Szubierajska p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Marta Kaplińska</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej</p>
Korzyści wynikające z właściwego odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> • Filmy edukacyjne o skutkach niewłaściwego odżywiania się. 	<p>p. Agata Chmielewska</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie ulotek, plakatów ukazujących skutki niewłaściwego odżywiania • Warszawski Dzielnicowy Dzień Dobrego Jedzenia obchodzony w tym roku pod hasłem „Smacznie i zdrowo” zaprosił uczniów do udziału w obchodach tej wspaniałej i mądrej imprezy, której celem jest zachęcenie dzieci do zdrowego odżywiania, a przez to przeciwdziałanie coraz poważniejszemu problemowi otyłości wśród dzieci • W ramach obchodów VIII dzielnicowego Dnia Dobrego Jedzenia w Szkole Podstawowej 255 odbyła się uroczystość z udziałem delegacji z poszczególnych szkół oraz zaproszonych gości. Każda ze szkół miała przygotować 2 tygodniowe jadłospisy do szkolnej stołówki, aby były gotowe do wpięcia w dwie Dzielnicowe Księgi Dobrego Jedzenia dzielnicy Praga-Południe. • Zajęcia plastyczne „Owoce i warzywa w masie solnej”. 	<p>p. Agata Chmielewska</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej</p> <p>p. Krystyna Otrębiak</p>
<p>Propagowanie nawyków zdrowego odżywiania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowano smaczne i zdrowe śniadanie • Odbył się plebiscyt „ulubione danie szkolnej stołówki” • Czym są witaminy, a czym kalorie?- prezentacja, rozmowa na temat zdrowego odżywiania się zimą • W klasie 1f ustalono, że piątek będzie dniem bez słodczy. Uczniowie tego dnia sprawdzają sobie śniadaniówki. Czekoladowy batonik w piątek zostaje zastąpiony przez owoc egzotyczny, który danego dnia jest bohaterem. Uczniowie poznają nowe smaki poprzez degustację owoców egzotycznych, oceniają, porównują i dyskutują. • Udział w apelu o zdrowym odżywianiu. 	<p>p. Barbara Kępa, p. Marta Szydlik p. Małgorzata Sasimowska</p> <p>p. Małgorzata Sasimowska</p> <p>p. Martyna Słowikowska</p> <p>p. Iwona Kulibska p. Agata Chmielewska</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowano przedstawienie pt. „O zdrowiu na poważnie i na wesoło”, dla dzieci z klas I- III. • Wystawa prac plastycznych, gazetki dotyczące zdrowego odżywiania • „Dzień dobrego jedzenia” -odbyło się gotowanie z firmą Bonduelle, przygotowanie i smakowanie potraw, -odbyło się klasowe śniadanie, -odbył się tygodniowy konkurs na "Najzdrowsza kanapkę". • Konkurs na przepis na zdrową potrawę z wykorzystaniem wybranego warzywa lub owocu • Plebiscyt na najsmaczniejsze danie: -szkolna stołówka -szkolny sklepik • Edukacja Rodziców – informacje nt. zdrowego odżywiania • W ramach Dnia Zdrowego Jedzenie dzieci miały możliwość przygotowania: zdrowych kanapek, • Zajęcia dydaktyczne na temat zdrowego odżywiania się • Przeprowadzono rozmowy nt. „Wiem co jem”, „Żywności bez konserwantów”. • „Dzień Zdrowego Jedzenia” W tym dniu na terenie naszej szkoły można było posmakować soku owocowo- warzywnego, przygotować zdrową kanapkę, uczestniczyć w zabawie ruchowej oraz wykazać się wiedzą na temat zdrowego jedzenia. • Jaka jest zawartość cukru w wybranych produktach. 	<p>p. Janina Ajdacka, p. Bożena Dąbrowska, p. Wioletta Michalak</p> <p>p. Janina Ajdacka, p. Bożena Dąbrowska, p. Wioletta Michalak p. Agata Chmielewska p. Wioletta Michalak</p> <p>p. Marzena Grzeszczyk</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej</p> <p>Zespół Edukacji Prozdrowotnej p. Urszula Nowak p. Karolina Zięba</p> <p>p. Urszula Nowak p. Karolina Zięba p. Krystyna Otrębiak</p> <p>p. Agata Chmielewska p. Lidia Majewska p. Mariusz Ołdak</p> <p>p. Małgorzata Krajewska p. Katarzyna Jędruszczak</p>
Piramida żywnościowa	<ul style="list-style-type: none"> • "Piramida żywnościowa" - zapoznanie z piramidą żywnościową. Tworzenie własnej, 	<p>p. Justyna Pomianowska p. Marta Szydlik p. Agnieszka Oskroba</p>

	<p>spersonalizowanej piramidy przez każdego z uczniów.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonanie piramidy żywienia - zajęcia plastyczne. • Ruch to zdrowie - zabawy ruchowe z muzyką, częste przebywanie na świeżym powietrzu 	<p>p. Martyna Słowikowska p. Ewelina Szubierajska</p> <p>p. Agata Chmielewska p. Teresa Artecka p. Katarzyna Gurda p. Arleta Hałas</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>
Dobre maniery	<ul style="list-style-type: none"> • „Serwetki na różne sposoby” Aby przyjęcie było idealne pod każdym względem, a zaproszeni goście zachwyceni nie tylko pysznymi potrawami ale również wyglądem całego stołu, dzieci poznały różne sposoby składania serwetek. • Rozmowy kierowane dotyczące dobrych manier: poznanie zasad poprawnego zachowania podczas spożywania posiłków na podstawie książki G. Kasdepki „Dobre Maniery”, nauka posługiwania się sztucami, higiena osobista przed posiłkiem i po nim, używanie zwrotów grzecznościowych, kultura spożywania obiadów w stołówce. • "Savoir - vivre" - zajęcia, dotyczące zachowania się przy stole, poprzedzające Wigilię klasową. 	<p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Justyna Pomianowska</p>
Ziemniaczki mogą mieć różne smaczki	<ul style="list-style-type: none"> • Wycieczka na "Farmę Cztery Pory Roku" - wycieczka oprócz walorów integrujących klasę, miała także aspekt propagujący zdrowy tryb życia. Dużo ruchu, zabaw na świeżym powietrzu, zbieranie ziemniaków prosto z pola, spacer i zabawa na polu kapusty, wykonywanie ludzików z ziemniaków - to główne atrakcje wyjazdu. • „Bajka o ziemniaku” przybliżenie dzieciom historii pojawienia się 	<p>p. Justyna Pomianowska p. Marta Szydlik</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>

	tego użytecznego warzywa na naszych stołach. Wykonanie stworków ziemniaczanych	
Moja ulubiona surówka	<ul style="list-style-type: none"> • Wycieczka do biblioteki przy Meksykańskiej podczas której uczniowie poznali wartości odżywcze niektórych warzyw, dokonywali degustacji, • Wykonanie plakatu z warzywami i witaminami • Sałatkowych pyszności 	<p>p. Barbara Kępa</p> <p>p. Krystyna Wrzosek-Rażniak</p>
Jabłka – wspomnienie lata	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłka i ich odmiany- rozpoznawanie kształtów, renety, lobo. Jak zatrzymać jabłka na cały rok?- sposoby przetwarzania: weki, suszenie. • Poznanie wartości odżywczych jabłek. Plakaty "Jabłko - mój ulubiony owoc". 	<p>p. Małgorzata Sasimowska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>
Festiwal marchewki	<ul style="list-style-type: none"> • Soki marchewkowo – jabłkowe • „Marchewki, marcheweczki i jabłuszka” Na zajęciach kulinarnych dzieci uczyły się obierania marchewki i jabłek, poznały wartości odżywcze i miały możliwość wykonania i spróbowania pysznych soków marchewkowo-jabłkowych • Wielozmysłowe poznanie marchwi (kolor, smak, zapach, wygląd) marchew surowa –gotowana (różnice). Soki marchewkowe, degustacja marchewki. Nauka piosenki „ Na marchewki urodziny”. 	<p>p. Krystyna Wrzosek-Rażniak</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Mariola Jędrasik</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>
Potrawy bożonarodzeniowe	<ul style="list-style-type: none"> • Odbyła się, lekcja o bakaliach. Dzieci dowiedziały się, co to są bakalie i nauczyły się rozpoznawać ich najczęściej spotykane rodzaje, 	<p>p. Katarzyna Bańko-Cieślak</p>

	<p>dowiedziały się do czego używa się bakalii w kuchni i dlaczego warto je jeść jako zdrowszy zamiennik słodczy. Lekcja odbyła się przy wspólnym stole, przygotowanym do Wigilii klasowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie wigilii klasowej • Dzieci wraz z rodzicami przygotowywały pierniczki na Wigilię klasową. • Samodzielnie przygotowywanie poczęstunku na wigilię klasową. • „Makaronowe ozdoby świąteczne” Dzieci poznały wartości odżywcze, rodzaje, potrawy z makronów oraz wykorzystanie makaronu na inne sposoby. Wykonanie choinek oraz aniołków na kiermasz bożonarodzeniowy. • Rozmowa na temat tradycji bożonarodzeniowych potraw. 	<p>p. Anna Czerepak p. Anna Czerepak</p> <p>p. Iwona Kulibska p. Ewelina Szubierajska p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>
Książki kucharskie	<ul style="list-style-type: none"> • Mój zdrowy kalendarz" - wykonano kalendarz owocowo - warzywny, mającego na celu skłonić uczniów do spożywania większej ilości zdrowych produktów • Tworzona jest klasowa książka kucharska - lubione potrawy klasy IIF, IIIG • Przeglądanie różnych książek kucharskich 	<p>p. Justyna Pomianowska</p> <p>p. Iwona Kulibska p. Ewelina Szubierajska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p>
Kuchnia całego świata	<ul style="list-style-type: none"> • Mikołajkowa niespodzianka kulinarna. Tata chłopca z klasy 3c przygotował zajęcia kulinarne dla całej klasy. Zamiast mikołajkowych drobiazgów pojawiły się przepisy na najlepsze na świecie i tortille i to, co uczniowie lubią najbardziej, czyli naleśników samodzielnie. Aby być pomocnikiem Mikołaja przy 	<p>p. Ewa Wojtysiak</p>

	<p>organizacji takich spotkań, trzeba spełniać jego bardzo wysokie wymagania, dlatego nie dziwi fakt, że zajęcia były wyjątkowo udane i na długo, bardzo długo zostaną w pamięci wszystkich uczestników.</p>	
Gorące kanapki- Tosty	<ul style="list-style-type: none"> • "Smaczne i zdrowe kanapki kolorowe" - z okazji Dnia Zdrowego Jedzenia uczniowie mieli okazję samodzielnie przygotować, a następnie wspólnie spożyć pyszne i zdrowe kanapki 	p. Justyna Pomianowska
Warzywa i owoce	<ul style="list-style-type: none"> • "Zdrowe szaszłyki"-wykorzystanie jesiennych owoców do zrobienia zdrowych i pysznych szaszłyków. • Warsztaty na temat korzyści z jedzenia owoców i warzyw. • Wykonanie sałatki owocowej • Wykonanie owocowych szaszłyków • „Co na kompot? Co na zupę? - zabawa dydaktyczna, klasyfikowanie owoców • Warzywa i owoce zimą- rola witamin w zimowej diecie. • Lekcja poświęcona sokom. Zajęcia poprowadziła mama Filipa. Informacje o produkcji soku, nektaru czy napoju uczniowie wykorzystali w części praktycznej. Poprzez wyciskanie owoców czy rozrabianie koncentratu wyprodukowano sok, który następnie zmieniano w nektar i napój. Każdą postać oceniono pod względem smakowym. Rzadko się to zdarza, ale okazało się, że to, co najzdrowsze, jest też najsmaczniejsze, czyli sok. • dwa razy w miesiącu degustacja różnych owoców i warzyw. • „Śliwki, śliweczki, śliwusie” Były głównym bohaterem zajęć, dzieci oglądały, wachały i próbowały różne gatunki śliwek, 	<p>p. Justyna Pomianowska</p> <p>p. Marta Kaplińska</p> <p>p. Marta Kaplińska P. Agnieszka Oskroba p. Martyna Słowikowska</p> <p>p. Małgorzata Sasimowska</p> <p>p. Małgorzata Sasimowska p. Ewa Wojtysiak</p> <p>p. Karolina Zięba p. Urszula Nowak</p> <p>p. Mariola Jędrasik</p>

	<p>także dowiedziały się o rozmaitych sposobach wykorzystania i przetwarzania tych owoców. Mogły poznać różne ich walory zdrowotne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Różne gatunki i rodzaje winogron. Dowiedziały się także o ich właściwościach i sposobach wykorzystania • „Sok pełen witamin” W wrześniu nadszedł czas na zrobienie czegoś pysznego, a zarazem bardzo zdrowego. Zadaniem dzieci było wykonanie soku warzywnego, by sprostać takiemu wyzwaniu dzieci zapoznały się z wyglądem, budową i działaniem sokowirówki. Zadanie okazało się niezwykle proste. Była to prawdziwa "bomba witaminowa". Samodzielnie wykonany sok smakował bardziej niż ten gotowy kupiony w sklepie. • „Owocowe szaszłyki” Zajęcia kulinarne rozpoczęły się od rozmowy na temat zdrowego odżywiania i rozwiązywania zagadek o owocach. Z przygotowanych i pokrojonych owoców dzieci wykonywały owocowe szaszłyki, przygotowując je z ulubionych owoców. • Spotkanie z Panem Pomidorem” Dzieci mogły nie tylko przeżywać niezwykle przygody pomidorka – Ali wg opowiadania D.M. Gębskiej „Jak Ala stała się pomidorkiem”, ale pomidora jeść i pić! (pyszny sok pomidorowy). Dzieci miały możliwość poznania wartości odżywczych, rodzaje, przyrządzanie pomidorów na różne sposoby, dowiedziały się wielu ciekawostek o pomidorach. • Konkursy, zagadkach i rebusach o warzywach i owocach. 	<p>p. Mariola Jędrasik</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Agata Chmielewska</p> <p>p. Teresa Artecka p. Katarzyna Gurda p. Arleta Hałas</p>
<p>Fantazja z truskawkami. Truskawka w roli głównej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowania gofrów z truskawkami. 	<p>p. Karolina Zięba p. Urszula Nowak</p>

Podsumowując warto zaznaczyć, że dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach, sprawiały im one radość, szczególnie gdy mogli pochwalić się efektem swej pracy przed innymi, co przyczyniło się do tworzenia domowej atmosfery, a dzieciom przyniosło radość i satysfakcję. Podczas zajęć dzieci wykonywały różnorodne dania pod nadzorem i z pomocą nauczyciela nabywając umiejętności kulinarnych niezbędnych w dorosłym życiu. W trakcie realizacji innowacji omawiane były treści programowe dotyczące następujących zagadnień: rozwijania samodzielności i umiejętności samoobsługowych, wdrażania zasad kulturalnego zachowania się przy stole, stwarzania dzieciom możliwości do działania kulinarnego, czerpania radości ze wspólnego przygotowywania posiłków, zdobywania nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku, kształcenia wyobraźni twórczej, pomysłowości, płynności ruchów, rozwijania poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna, zapoznania z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi, wdrażania podstaw racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków i rozwijania umiejętności korzystania z książek kucharskich. Podczas zajęć zostały wykorzystane różne metody i formy pracy z dziećmi: rozmowa, pokaz, prezentacja, praktyczne działania. Innowacja rozszerzyła i uatrakcyjniła ofertę szkoły. Zakładane cele programu zostały w pełni osiągnięte.

Opracowała

Agata Chmielewska