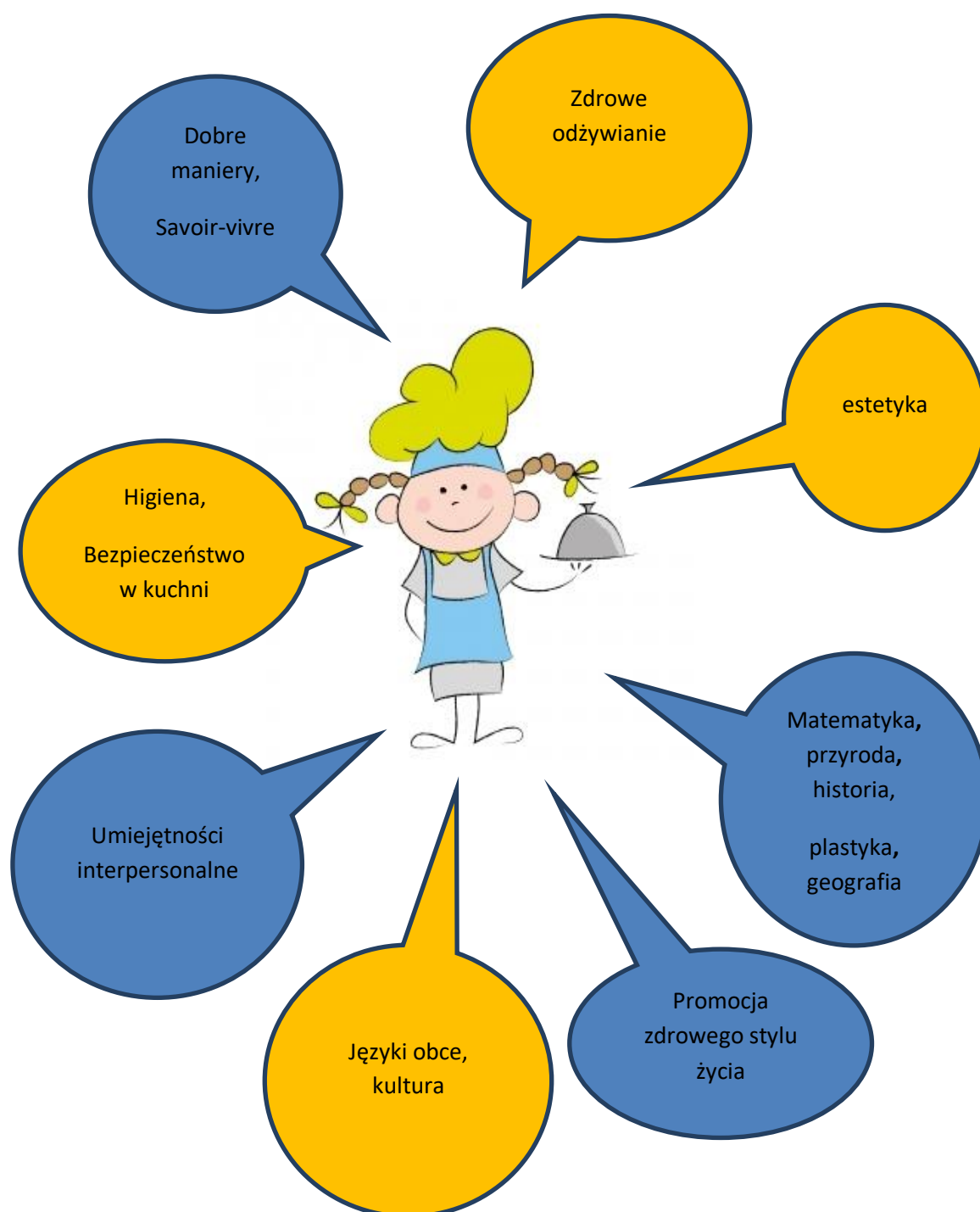


**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 312
W WARSZAWIE
SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI
SZKOLNEGO PROGRAMU ZAJĘĆ KULINARNYCH
„AKADEMIA MŁODEGO SMAKOSZA”
Rok szkolny 2015/2016 (II semestr)**



**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 II semestru w ramach programu udało się
zrealizować:***

Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne
<p>Zapoznanie z zasadami obowiązującymi podczas zajęć koła kulinarnych „Akademia Młodego Smakosza”</p> <p>Bezpieczeństwo zachowania się w kuchni.</p>	<p>Zapoznanie dzieci z zasadami obowiązującymi podczas zajęć kulinarnych i podczas spożywania II śniadania oraz spożywania obiadu na stołówce szkolnej. Przez cały rok nauczyciele oceniali i nagradzali uczniów, którzy wzorowo przestrzegali te zasady. Każdego miesiąca było to odznaczane na plakacie wychowawczym, który wisiał na drzwiach świetlicy.</p> <p>Poznanie zasad bezpiecznej obsługi przez dzieci sprzętów AGD, takich jak sokowirówka, toster, sandwicz.</p> <p>Bezpieczeństwo naszych podopiecznych, dlatego w ramach zajęć kulinarnych, rozmawialiśmy na temat korzystania ze sprzętów kuchennych takich jak piecyk, kuchenka, mikrofalówka, blender czy mikser.</p>	<p>Świetlica: sala 5 Iwona Sosnowska- Gos, Ewa Lewkowicz, sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica: sala 5 Iwona Sosnowska – Gos, Ewa Lewkowicz sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica: sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska sala 3 Agata Chmielewska</p>
<p>Zaburzenia wynikające z niewłaściwego odżywiania (niedożywienie, otyłość)</p>	<p>QUIZ o dobrym odżywianiu.</p> <p>Prezentacja multimedialna „Zdrowie to higiena” – omówienie zagadnień</p> <p>Spotkania z panią pielęgniarką - prelekcja dotycząca zdrowego odżywiania i diet</p>	<p>Świetlica sala 1 Małgorzata Czerwińska Świetlica sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Kl. 3G Ewelina Szubierajska Świetlica sala 3 Agata Chmielewska</p>

	<p>Spotkanie z dietetyczką, która przeprowadziła z dziećmi rozmowę o walorach warzywnych przekąsek typu chipsy jarmużowe, marchewkowe, pietruszkowe, była degustacja tychże. Zaproszony gość przeczytał dzieciom „Opowiadanie o groszku” oraz opowiedział o negatywnych skutkach spożywania konserwantów.</p>	<p>KL. IJJ Katarzyna Pasternak-Ukleja</p>
<p>My wiemy i uczymy innych. Korzyści wynikające z właściwego odżywiania, propagowanie nawyków zdrowego odżywiania.</p>	<p>Wspólne spożywanie drugiego śniadania, - wplatanie treści dotyczącej zdrowego odżywiania w Realizację podstawy programowej w ciągu całego roku szkolnego.</p> <p>Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w akcji zorganizowanej przez nauczycieli wychowania fizycznego „Śniadanie daje moc!. W tym roku, ze względów organizacyjnych przeprowadzono tę akcję wśród uczniów klas V. Wspólnie przygotowany i spożyty posiłek miał uświadomić i przypomnieć wszystkim o ważnej roli śniadania, zwłaszcza dla młodych, rozwijających się organizmów, ale także zasad zdrowego odżywiania, wartości odżywczych warzyw, owoców i wybranych produktów.</p> <p>Co miesiąc uczniowie wybranej klasy V przygotowywali zdrowe</p>	<p>KL. 3G Ewelina Szubierajska Świetlica sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Nauczyciele wychowania fizycznego</p> <p>Nauczyciele wychowania fizycznego</p>

	<p>śniadanie, którym częstowali uczniów innych klas.</p> <p>Przedstawienie dla klas I –III " Zdrowy styl życia"</p>	KL. IIID Violetta Michalak
Piramida żywieniowa. Co jeść, aby zdrowo żyć?	<p>Zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania: piramida żywienia, zasady zdrowego żywienia, dzienne zalecenia żywieniowe, wartości kaloryczne produktów.</p> <p>Piramida żywienia- prace plastyczne.</p> <p>Konkurs "Healthy food is good" ("Zdrowe jedzenie jest dobre") w języku angielskim. Konkurs polegał na propagowaniu zdrowego żywienia, np. opracowaniu przepisu na zdrowe danie, piramidy żywieniowej, itp.</p> <p>Udział dzieci w zajęciach prowadzonych przez firmę Nestle pt. " Znaczenie wody w życiu ludzi".</p> <p>Piramida zdrowego jedzenia - w ramach projektu ciekawe zawody rodziców prezentacja multimedialna.</p> <p>„Talerz pełen witamin “’- zajęcia plastyczne</p>	<p>KL.IE Marta Szydlik</p> <p>Świetlica sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica: sala 6 Teresa Artecka, sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Barbara Wilkońska</p> <p>Bożena Dąbrowska</p> <p>KL.IIID Violetta Michalak</p> <p>Świetlica sala 1 Krystyna Otrębiak</p>

<p>Dobre maniery na co dzień.</p>	<p>Dobre maniery przy stole – zajęcia dotyczące właściwego zachowania podczas spożywania posiłków.</p> <p>Ozdobne składanie serwetek na świąteczny stół.</p> <p>Składanie serwetek na różne sposoby</p> <p>Czytanie opowiadania pt. „Dlaczego burczy w brzuchu?”. Jan Brzechwa- wiersz „Na straganie”.</p> <p>Prowadzenie zajęć tematyczne, z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych i filmów edukacyjnych na temat odżywiania, dobrych manier oraz higieny.</p> <p>Przygotowanie mazurka na waflach - dzieci smarowały wafle tortowe masą kajmakową i ozdabiały bakaliami, oraz przygotowanie myszek z jajek na twardo.</p> <p>Metodą doświadczeń dzieci sprawdziły dlaczego warto myć owoce. Odkrycie warstwy wosku na jabłkach wywołało ogromne zdziwienie na twarzach uczniów.</p> <p>Poznanie zasad poprawnego zachowania podczas spożywania posiłków na podstawie książki G. Kasdepki „Dobre Maniery”</p>	<p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik, sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica sala 6 Teresa Artecka</p> <p>Świetlica: sala 5 Iwona Sosnowska-Gos, Ewa Lewkowicz, sala 3 Agata Chmielewska, Mariusz Ołdak</p> <p>KL. IL, IN Katarzyna Cieślik</p> <p>Świetlica sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska</p> <p>KL. IE Marta Szydlik</p>
-----------------------------------	---	--

	<p>Turniej dobrego zachowania przy stole. Bawimy się w restauratora. Nakrycie stołu, przygotowywanie potraw, smakowanie i zapraszanie do swojej restauracji lub baru. Prezentacje.</p> <p>Higiena osobista przed posiłkiem i po nim.</p> <p>Używanie zwrotów grzecznościowych. Kultura spożywania obiadów w stołówce szkolnej.</p>	<p>KL.IIID Violetta Michalak</p> <p>KL. IE Marta Szydlik Świetlica: sale 1,2,3,4,5,6</p> <p>KL. IE Marta Szydlik Świetlica: sale 1,2,3,4,5,6</p>
<p>Ile jeść, czego nie jeść aby zdrowo żyć?.</p>	<p>„Śniadanie pełne witamin”- wspólnie przygotowane II śniadanie w świetlicy.</p> <p>Comiesięczne organizowanie zajęć kulinarnych pod nazwą "Robimy popcorn"- samodzielne (pod nadzorem wychowawcy) obsługiwane przez dzieci maszyny "Piesek Łatek" do robienia zdrowego beztłuszczowego popcornu z kukurydzy.</p> <p>Zajęcia kulinarne pt. "Mam apetyt na..." - dzieci pod kierunkiem nauczyciela wykonywały słodki poczęstunek</p>	<p>Świetlica: sala 1 Małgorzata Czerwińska</p> <p>Sala 5 Iwona Sosnowska – Gos</p> <p>KL. 3G Ewelina Szubierajska</p>
<p>Warzywa i owoce są niezbędne i smaczne.</p>	<p>„Zdrowo żyjemy – soki pijemy”- dni promocji zdrowego odżywiania.</p> <p>Nowalijki – wyjaśnienie pojęcia, różne rodzaje wczesnych warzyw, możliwości samodzielnej uprawy.</p>	<p>Świetlica: sala 1 Krystyna Otrębiak</p> <p>Świetlica: sala2 Mariola Jędrasik</p>

	<p>Moje ulubione owoce”- tworzymy kosz z ulubionymi owocami – technika dowolna.</p> <p>Truskawkowe szaleństwo – odmiany truskawek, walory smakowe i zdrowotne, zastosowanie. Samodzielne wykonanie deseru z truskawek.</p> <p>Omówienie cech truskawek (kolor, smak, wielkość, zapach)</p> <p>Wartości odżywcze marchewki i zalety spożywania marchewki na surowo i przetworzoną.</p> <p>Soki, surówki, ciasta marchewkowe- przepisy.</p> <p>Lekcja o sokach Czym się różni sok od nektaru czy napoju? Co można wyczytać na etykiecie? Co jest smaczniejsze, zdrowsze? Co jest tańsze w produkcji? To tylko kilka pytań, na jakie klasa 3c szukała odpowiedzi na lekcji poświęconej sokom. Zajęcia poprowadziła 30 października 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.</p>	<p>Świetlica: sala 6 Teresa Artecka</p> <p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 6 Teresa Artecka</p> <p>Świetlica: Sala 6 Teresa Artecka</p> <p>Świetlica: sala 6 Teresa Artecka, KL.IIID Violetta Michalak</p> <p>KL. IIIC Ewa Wojtysiak</p>
--	---	--

	<p>Koktajl bananowo-truskawkowy - warsztaty. Każde dziecko miało jakiś wkład w przygotowanie potrawy.</p> <p>Wykonanie sałatki owocowej, szaszłyków z owoców.</p> <p>Przygotowywanie różnych sałatek warzywnych i owocowych.</p>	<p>KL. IN, IL Katarzyna Cieślik</p> <p>KL. IIA Karolina Zięba Świetlica: sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica: sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska sala 3 Agata Chmielewska</p>
<p>Kanapki z masłem i wędliną ... a może inaczej.</p>	<p>Przygotowanie zdrowych potraw - tosty z ekologicznymi dżemami, świeże soki owocowo-warzywne, ciepłe kanapki. "Kolorowe kanapki"</p> <p>Ciepłe kanapki „Tosty”</p>	<p>KL.IIIB Bożena Dąbrowska</p> <p>Świetlica: sala 3 Agata Chmielewska</p>
<p>Produkty na różne sposoby...</p>	<p>Nauka wykonania masy cukrowej plastycznej – samodzielne lepienie baranków i kurczaczków świątecznych.</p> <p>Wykonanie ozdobnych wazoników z surowców wtórnych i zasianie w nich rzeżuchy i owsa na wielkanocny stół.</p> <p>Prelekcja na temat różnorodnych ziaren sposobów ich wykorzystania. Utworzenie karmnika dla</p>	<p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p>

	<p>ptaków – dokarmianie skrzydlatych przyjaciół podczas zimy.</p> <p>Szyszki z krówek – samodzielne wykonanie pysznych słodkości z krówek i dmuchanego ryżu.</p> <p>Urządzenie na parapecie wiosennego ogródka - wyhodowanie rzeżuchy i szczypioru z cebuli oraz spożywanie podczas II śniadania w świetlicy szkolnej.</p> <p>W ramach propagowania zdrowego stylu życia, a konkretnie zdrowego odżywiania, odbył się Dzień Dobrego Jedzenia - dzieci przygotowywały musli ze zbóż, ziaren, bakalii, miodu, jogurtu oraz spożywały je.</p>	<p>Świetlica: Sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 5 Iwona Sosnowska –Gos, Ewa Lewkowicz</p> <p>KL.III Katarzyna Pasternak-Ukleja</p>
<p>Zdrowo i przyjemnie spędzać czas.</p>	<p>W akcję „Śniadanie daje moc” zaangażowali się także rodzice naszych uczniów. Dzięki nim na naszych szkolnych stolikach śniadaniowych znalazły się kolorowe kanapki, przeróżne sałatki warzywno-owocowe, wiele gatunków pieczywa, owsianki, koktajle owocowe. Nie zabrakło również świeżo wyciskanych soków oraz samodzielnie upieczonego chleba razowego na zakwasie, pysznych naleśników, twarożków, muffinek i wielu innych smacznych i zdrowych rzeczy.</p> <p>Rozmowy na temat</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego</p> <p>KL. IIA Karolina Zięba</p>

	<p>prawidłowego sposobu odżywiania się, zachęcanie dzieci do uprawiania sportu, ale również do jedzenia i spożywania warzyw i owoców, które są źródłem wielu witamin.</p> <p>Wycieczka do sali kinowej widowiskowej na spektakl edukacyjny pt. "Słodki domek" Aktorzy przygotowali dla dzieci widowisko, które w zabawny i ciekawy sposób miało przypomnieć maluchom zasady właściwego odżywiania i dbania o higienę jamy ustnej.</p> <p>Wycieczka "Tańcowały mąka z wodą"- warsztaty kulinarne w gospodarstwie agroturystycznym.</p> <p>Udział dzieci w spektaklu pt." Słodki domek". Celem spektaklu była trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania. W spektaklu poruszony był też problem nadmiernego spożywania słodyczy.</p> <p>Przedstawienia, plakaty, ulotki promujące zdrowe żywienie.</p> <p>Uświadamianie dzieciom o konieczności przebywania na świeżym powietrzu oraz konieczności ruchu.</p> <p>Wycieczka do Farmy Cztery</p>	<p>KL. IE Marta Szydlik</p> <p>KL. IM Małgorzata Sasimowska</p> <p>KL.IIIB Bożena Dąbrowska</p> <p>KL. IE Marta Szydlik</p> <p>KL.I E Marta Szydlik Świetlica: sala 1,2,3,4,5,6</p> <p>KL.I E Marta Szydlik</p>
--	---	---

	<p>pory roku na warsztaty pt.,„Śniadanie na trawie”</p> <p>Festyn szkolny „Dzień Rodzinki” odbył się w tym roku pod hasłem – „Smacznie, zdrowo i kolorowo”. Można było pysznie i zdrowo zjeść. W kawiarence uczestnicy festynu mogli zakupić domowe ciasto, zimną lemoniadę, a kącik zdrowej żywości "zaowocował w zdrowie", serwując pyszne i zdrowe smakołyki.</p> <p>„School Power 312” Zajęcia promują ruch, zdrowie i uczą jak wartościowo spędzać czas wolny.</p> <p>Wycieczka do Centrum Edukacyjnego w Józefowie na zajęcia poświęcone pracy piekarza . Uczniowie mogli poznać drogę powstawania pieczywa już od momentu przygotowania ziemi pod zasiew, poprzez siew, zbiór, przygotowanie ziaren, aż po samodzielne wykonanie pieczywa. Na zakończenie wspaniałego dnia dzieci upiekły i zjadły kielbaski a na pamiątkę niezwyklej lekcji zabrały ze sobą własnoręcznie upieczone pieczywo .</p>	<p>Cała społeczność szkolna, nauczyciele, rodzice , dzieci.</p> <p>KL.IID, IIF Anna Stolarek</p> <p>KL.IIE Anna Józwick</p>
	<p>Babeczki – kruche ciasteczka z masą śmietanowo-serową z</p>	<p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p>

<p>Zainteresowania i umiejętności kulinarne.</p>	<p>owocami, wykonanie i degustacja.</p> <p>„Kulki Raffaello”- zapoznanie dzieci z przepisem, składnikami oraz sposobem wykonania.</p> <p>Układanie ulubionego menu dnia z wykorzystaniem jadłospisu szkolnego.</p>	<p>Świetlica: sala 3 Agata Chmielewska</p> <p>Świetlica: sala 3 Agata Chmielewska</p>
<p>Potrawy kuchni różnych narodów.</p>	<p>Owoce egzotyczne – poznanie nieznanych smaków i owoców – marakuja, mango, awokado, melon, granat. Przekazanie informacji o właściwościach owoców, pochodzeniu i właściwościach odżywczych i zdrowotnych.</p> <p>Kuchnia wybranych krajów europejskich – Grecji, Włoch, Hiszpanii i Francji. Poznanie charakterystycznych dań, wykonanie i degustacja.</p> <p>Z okazji światowego dnia Sushi uczniowie wykorzystali zdobytą wiedzę i z kolorowych naleśników przygotowali Sushi na słodko. Przygotowane danie zaprezentowali we wszystkich świetlicach naszej szkoły.</p> <p>Gotowanie z firmą Bonduelle, przygotowanie i smakowanie potraw.</p>	<p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska</p> <p>KL. IIID Violetta Michalak</p>

<p>Przepisy kulinarne, książki kucharskie.</p>	<p>Przeglądanie książek kucharskich i wyszukiwanie przepisów na różne dania.</p> <p>Układamy jadłospisy na zdrowe dania. Założenie kalendarza owocowo-warzywnego.</p> <p>Poszerzenie własnej książki kucharska o przepisy na danie główne.</p> <p>Systematyczne dodawanie przepisów do "Klasowego Zdrowego Menu"</p> <p>Wspólne celebrowanie śniadania w szkole. Wspólne śniadanie wielkanocne</p>	<p>Świetlica sala 6 Teresa Artecka Marta Wrzosek</p> <p>KL.3G Ewelina Szubierajska</p> <p>KL. IM Małgorzata Sasimowska</p> <p>KL. IE Marta Szydlik</p> <p>KL. IE Marta Szydlik</p>
<p>Nazwy surowców spożywczych, nazwy czynności wykonywanych w kuchni, nazwy jednostek wagi i objętości.</p>	<p>Kisiel, kisielek... – błyskawiczny, tradycyjny i samodzielnie wykonany z owoców. Degustacja każdego rodzaju, zwrócenie uwagi na różnice smakowe i walory zdrowotne.</p> <p>Zdrowe odżywianie- zapoznanie z wartościami odżywczymi warzyw i owoców- -rozmowa tematyczna. Określanie smaku, koloru, kształty wybranych warzyw i owoców.</p> <p>Konkurs świetlicowy pt. „Znawca smaku”</p> <p>Uczniowie poznali rodzaje makaronów oraz przepis na makaron domowy.</p>	<p>Sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 6 Teresa Artecka, Danuta Pastor</p> <p>Świetlica: sala 2 Mariola Jędrasik</p> <p>Świetlica: sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska</p>

Przyrządzanie wybranych potraw, przekąsek	<p>Przygotowanie koreczków owocowych.</p> <p>Przygotowanie: Koktajlu owocowego Sałatki owocowej Owocowych szaszłyków.</p> <p>Wychowankowie mieli okazję poznać przepis na naleśniki i własnoręcznie je przygotować, zgodnie z recepturą.</p>	<p>KL.IN Katarzyna Cieślik</p> <p>KL.IM Małgorzata Sasimowska</p> <p>Świetlica: sala 4 Małgorzata Krajewska, Katarzyna Bińkowska</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