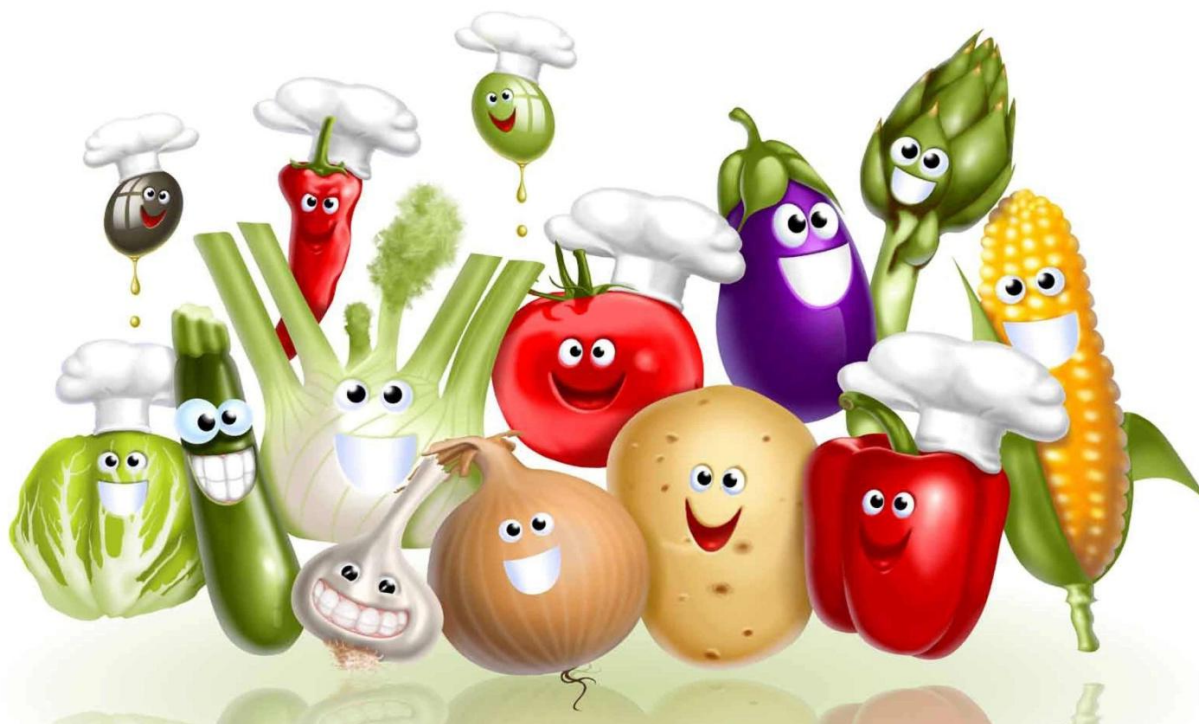


SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI
SZKOLNEGO PROGRAMU ZAJĘĆ KULINARNYCH
„AKADEMIA MŁODEGO SMAKOSZA”
Rok szkolny 2016/2017 (II semestr)
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 312
W WARSZAWIE



W okresie II semestru w ramach programu

„Akademia Młodego Smakosza” udało się zrealizować:

Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne
<p>Zapoznanie z zasadami obowiązującymi podczas zajęć koła kulinarnych „Akademia Młodego Smakosza”</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zapoznanie dzieci z sokowyciskarką. -Blender, prociż- poznanie i zastosowanie urządzeń . -Prezentacja multimedialna na temat pracy w kuchni oraz pracy kucharza(z omówieniem) -Omówienie programu kulinarnego -Wprowadzenie do zajęć, zapoznanie dzieci z zasadami bezpiecznego zachowania podczas posługiwania się narzędziami i sprzętami kuchennymi -Zapoznanie z zasadami higieny podczas zajęć kulinarnych, -Zapoznanie z zasadami bezpiecznego i kulturalnego zachowania w czasie zajęć kulinarnych. -Podstawowe wiadomości, zasady higieny i bezpieczeństwa korzystania z urządzeń AGD. -Sporządzenie zasad obowiązujących podczas zajęć. -Zasady korzystania ze stołówki szkolnej. -Zapoznanie z zawodem kucharza, kelnera. 	<p>Joanna Szostak</p> <p>Małgorzata Sasimowska</p> <p>Marta Paszkowska</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Monika Bućko, Katarzyna Gurda, Natalia Koperska Agata Chmielewska</p>
<p>Zaburzenia wynikające z niewłaściwego odżywiania (niedożywienie, otyłość)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rozmowa na temat zasad właściwego odżywiania. Zwrócenie uwagi na liczbę i kaloryczność posiłków. Podkreślenie znaczenia spożywania owoców i warzyw. -Przeprowadzenie zajęć dydaktycznych „Zdrowo się odżywiamy” na temat istoty zbilansowanej diety. -Prezentacja multimedialna ukazująca efekty zdrowego i niezdrowego odżywiania (z omówieniem) -Zapoznanie z pojęciem witamin 	<p>Anna Tylus – Michalak Agata Chmielewska</p> <p>Monika Bosek</p> <p>Marta Paszkowska Agata Chmielewska</p>

	<p>i składników mineralnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podkreślanie znaczenia regularnych i zdrowych posiłków dla naszego samopoczucia i kondycji- realizowane przy okazji wspólnych posiłków w sali. -Dyskusja na temat niewłaściwego odżywiania, - Rozmowa na temat skutków nieodpowiedniej diety -Zajęcia wskazujące na zaburzenia wynikające z niewłaściwego odżywiania: filmy edukacyjne, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane -Spotkanie z pielęgniarką położną. -Filmy edukacyjne o skutkach niewłaściwego odżywiania się. -Rozmowy na lekcjach wychowawczych. „Rzecz o zdrowym odżywianiu”- rozmowa tematyczne. „Zdrowe przekąski” –prace plastyczne 	<p>Renata Zawadzka Agata Chmielewska</p> <p>Ewelina Szubierajska Bogumiła Krywoszejew</p> <p>Mariola Jędrasik Agata Chmielewska</p> <p>Agata Chmielewska Monika Bućko Katarzyna Gurda Iwona Chałas</p> <p>Teresa Artecka</p>
<p>Korzyści wynikające z właściwego odżywiania</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Podkreślenie znaczenie właściwego odżywiania i wynikających z niego korzyści - zdrowie, samopoczucie. -Cykl zajęć edukacyjnych w ramach realizacji programu „Zdrowo się odżywiamy” -Przeprowadzenie zajęć dydaktycznych „Zdrowo się odżywiamy” na temat istoty zbilansowanej diety. - Rozmowa dotycząca prawidłowego odżywiania, racjonalne odżywianie; - spotkanie z pielęgniarką (rodzic w roli nauczyciela) - Spotkanie z Panią intendentką szkolną -Zajęcia propagujące zdrowe odżywianie, filmy edukacyjne, prezentacje multimedialne, rozmowy kierowane 	<p>Anna Tylus – Michałak</p> <p>Bożena Dąbrowska</p> <p>Monika Bosek</p> <p>Ewelina Szubierajska Bogumiła Krywoszejew</p> <p>Agata Chmielewska</p> <p>Mariola Jędrasik Agata Chmielewska</p>

	<p>-Spotkanie z pielęgniarką – połączną: kalambury, zagadki, rozsypanka wyrazowa,</p> <p>-Wskazywanie na korzyści wynikające z właściwego odżywiania : soki, zdrowe kanapki, zbilansowane posiłki itp.</p> <p>-Podział produktów na zdrowe i niezdrowe oraz ich skutki dla zdrowia w ramach tematu „Zdrowie i żywienie”.</p> <p>-Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu (wewnątrz świetlicowy).</p> <p>-Konkurs na plakat promujący zdrowe odżywianie (wewnątrz świetlicowy).</p> <p>-Prezentacje multimedialne.</p> <p>-Śpiewanie piosenek tematycznych.</p> <p>-Prelekcja "Zdrowa żywność"</p> <p>-Spotkanie z dietetykiem.</p> <p>-Rozmowy, film na temat zdrowego odżywiania się, w klasie pijemy wodę niegazowaną i staramy się jeść zdrową żywność.</p>	<p>Monika Wójcik</p> <p>Monika Bućko Iwona Chałas Katarzyna Gurda Natalia Koperska Agata Chmielewska</p> <p>Krystyna Wrzosek – Raźniak</p> <p>Barbara Wilkołaska</p> <p>Barbara Kępa</p>
<p>Propagowanie nawyków zdrowego odżywiania. Piramida żywieniowa</p>	<p>Tematy wynikające z lekcji. Rozmowy na temat zaburzeń przy okazji pogadanki o cukrzycy. Wypowiedzi chorej dziewczynki i jej mamy na temat zdrowego odżywiania. Warsztaty "Wiem co jem".</p> <p>-Pogadanka o zdrowym odżywianiu, wycinanie z gazet zdrowych produktów. Praca plastyczna „Piramida Zdrowego Odżywiania"</p> <p>-Wspólne spożywanie śniadań w grupie przedszkolnej. Dbanie o higienę rąk przed spożyciem śniadania.</p> <p>-Spożywanie wspólnych śniadań uświadomienie istoty dobrze zbilansowanej diety;</p>	<p>Anna Czerepak</p> <p>Anna Tylus – Michałak</p> <p>Bożena Dąbrowska</p> <p>Monika Bosek</p>

	<p>-Rozmowy na temat istoty ruchu, udziału w gimnastyce korekcyjnej; -Przeprowadzenie zajęć dydaktycznych „Sport to zdrowie”, „Droga do zdrowia”</p> <p>-Rozmowa kierowana na temat potrzeby jedzenia drugiego śniadania. -Zapoznanie z piramidą żywieniową, krzyżówka.</p> <p>-Prezentacja plakatu przedstawiającego piramidę zdrowego żywienia, wyeksponowanie plakatu na gazecie ściennej</p> <p>-Układanie ciekawych i właściwych posiłków korzystając z piramidy żywieniowej, - Planowanie odpowiednich jadłospisów – praca w grupach.</p> <p>-Propagowanie nawyków zdrowego odżywiania poprzez przygotowywanie smacznego posiłków, zdrowych deserów, prezentacji multimedialnych na temat cukru i słodzonych oraz barwionych napojów, -Układanie własnego zdrowego jadłospisu -Zapoznanie z piramidą żywieniową -Praca plastyczna „Piramida żywieniowa” -Naturalni doktorzy – owoce i warzywa posiadające składniki wpływające na różne narządy człowieka. -Prelekcja na temat dbania o zdrowie podczas zimy</p> <p>-Piramida żywieniowa w języku angielskim w ramach tematu FOOD & DRINK</p> <p>-Przeprowadzenie zajęć w klasie dotyczących piramidy żywieniowej.</p> <p>- Lekcja na j. angielskim w klasach szóstych związane z piramidą żywieniową oraz o zdrowym i niezdrowym jedzeniu.</p> <p>-Przedstawienie teatralne – o istocie mycia rąk. -Scenki dramowe, rozmowy/pogadanki</p>	<p>Marta Paszkowska</p> <p>Renata Zawadzka</p> <p>Ewelina Szubierajska Bogumiła Krywoszejew</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Monika Wójcik</p> <p>Marta Kaplińska</p> <p>Barbara Wilkołaska</p> <p>Anna Lada</p>
--	--	--

	<p>tematyczne, powiązane z omawianym materiałem.</p> <p>-Przygotowanie plakatów, prezentacja przygotowana przez grupę uczniów.</p>	Brabara Kępa
Warzywa, owoce na różne sposoby	<p>-Udział w programach: „Warzywa i owoce w szkole”, „Szlaka mleka”</p> <p>-Przygotowanie warzyw i owoców degustacja soku owocowego.</p> <p>-Samodzielne wykonywanie sałatki owocowej przez dzieci z grupy 0d.</p> <p>-Sałatka owocowa.</p> <p>-Owoce i warzywa z masy solnej.</p> <p>-Pomarańcze – różne gatunki, kraje pochodzenia, wykorzystanie w kuchni i kosmetyce, samodzielne wyciskanie soku, kosztowanie</p> <p>-Owocowy deser, samodzielne krojenie, mieszanie różnych owoców egzotycznych i krajowych</p> <p>-Gruszka – różne gatunki, rodzaje, sposoby wykorzystania w kuchni, smakowanie</p> <p>-Jabłka – różne gatunki i sposoby przetwarzania, wyciskanie soku i kosztowanie</p> <p>-Nieznane owoce egzotyczne papaya, smoczy owoc, marakuja, liczi</p> <p>-Cukinia w plackach – potrawa przygotowana przez gościa kucharza.</p> <p>-FOOD & DRINK – warzywa i owoce w j. angielskim</p> <p>-„Dlaczego należy jeść sezonowe owoce i warzywa?” –rozmowa tematyczna.</p> <p>-„Zdrowe potrawy”- zabawy w serwowanie posiłków.</p> <p>-Przygotowanie w klasie sałatki warzywnej i owocowej.</p> <p>-Omówienie wartości odżywczych warzyw i owoców.</p>	<p>Cała szkoła</p> <p>Joanna Szostak</p> <p>Anna Tylus – Michałak</p> <p>Marta Paszkowska Krystyna Otrębiak</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Monika Wójcik</p> <p>Teresa Artecka</p> <p>Barbara Kępa</p>

<p>Dobre maniery na co dzień</p>	<p>-Wdrażanie do kulturalnego spożywania posiłków podczas wspólnych śniadań, obiadów i podwieczorków.</p> <p>-Kultura spożywania posiłków - codzienne przypominanie dzieciom jak należy się zachowywać podczas spożywania obiadów w stołówce szkolnej.</p> <p>-Wdrażanie do przestrzegania zasad savoir vivre- odpowiedniego zachowania się przy stole w czasie śniadania w klasie oraz posiłków na stołówce szkolnej.</p> <p>-Czytanie dzieciom książki G. Kasdepke pt. „Bon czy ton. Savoir-vivre dla dzieci”</p> <p>-Rozmowa kierowana-zachowanie w restauracji.</p> <p>-Rozmowa na temat kulturalnego zachowania się w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.</p> <p>- Kulturalne spożywanie posiłków w sali lekcyjnej i w stołówce szkolnej; - zasady zachowywania się przy stole.</p> <p>-Zajęcia propagujące dobre maniery przy stole – głośne czytanie książki G. Kasdepke „Bon czy ton” oraz „Savoir vivre”</p> <p>-Nauka nakrywania do stołu, etykieta układania sztućców</p> <p>-Zasady właściwego zachowania w stołówce szkolnej, kultura spożywania posiłków.</p> <p>-Czytanie opowiadania „Jak mnie widzą”, rozmowa tematyczna.</p> <p>-Czytanie opowiadania „Przy stole”; rozmowa tematyczna;</p> <p>-W klasach piątych przeprowadzono lekcję o tematyce związanej z savoir-vivre- zamawianie posiłków w restauracji.</p>	<p>Anna Tylus- Michalak</p> <p>Bożena Dąbrowska</p> <p>Monika Bosek</p> <p>Marta Paszkowska</p> <p>Renata Zawadzka Agata Chmielewska</p> <p>Ewelina Szubierajska Bogumiła Krywoszejew Agata Chmielewska</p> <p>Mariola Jędrasik Agata Chmielewska</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Teresa Artecka</p> <p>Barbara Wilkołaska</p>
<p>Gotowanie, pieczenie i smażenie – przygotowywanie potraw</p>	<p>Wykonanie sałatek w grupach: owocowych i warzywnych/jarzywnowych.</p>	<p>Anna Czerepak</p>

	<p>- Sałatka owocowa, pierogi z serem, ozdabianie jajek wielkanocnych przed podaniem na stół, pieczenie babeczek, przygotowanie sernika na zimno. Zapoznanie z pojęciem miar i wag. Zwrócenie uwagi na umiejętność odczytania przepisu i zastosowanie go w praktyce.</p> <p>-Wspólne przygotowanie śniadania wielkanocnego</p> <p>- Przygotowywanie kielbasek do pieczenia i pieczenie kielbasek.</p> <p>-Szyszki z ryżu dmuchanego i masy karmelowej</p> <p>-Dzień Pizzy – zapoznanie z historią powstania pizzy, kosztowanie</p> <p>-Jajko – właściwości odżywcze, gatunki, sposoby przyrządzania, rozpoznawania świeżości oraz pochodzenia</p> <p>-Samodzielne wykonanie pasty jajecznej, krojenie, mieszanie, smakowanie ze szczypiorkiem i bez dodatków.</p> <p>-Jadalne kwiaty – przepisy z wykorzystaniem kwiatów, gatunki jadalne</p> <p>-Dzień Muffinka – różne rodzaje babeczek, dekoracje i kremy</p> <p>-Domowe sposoby na przeziębienie i choroby, zioła, nalewki, soki, omówienie suplementów diety</p> <p>-Placki z jabłkiem – przygotowanie ciasta, wkrawanie cząstek jabłek, smakowanie</p> <p>-Popcorn – dla dzieci z okazji Dnia Dziecka</p> <p>-Placki z cukini – przygotowane przez zaproszonego gościa rodzica kucharza.</p> <p>- Wykonanie kanapek, wykonanie sałatek.</p> <p>- Konkurs kulinarny „Deser pełen witamin”.</p> <p>- „Międzynarodowy Dzień Czekolady” tego dnia dzieci miały okazję nie tylko zapoznać się z jej historią: skąd pochodzi, z czego jest zrobiona, jak wygląda, proces technologiczny produkcji czekolady i jakie są jej rodzaje. Brały też udział w wielu "czekoladowych zabawach".</p>	<p>Marta Paszkowska</p> <p>Ewelina Szubierajska Bogumiła Krywoszejew</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Krystyna Wrzosek – Raźniak Małgorzata Czerwińska</p> <p>Iwona Sosnowska – Gos</p>
--	--	---

	<p>Z okazji święta tego smakołyku nie zabrakło degustacji przyniesionych przez dzieci wyrobów czekoladowych. Powstały piękne, słodkie prace plastyczno-techniczne z rozpuszczalnej czekolady, kakao i opakowań po czekoladowych przysmakach.</p> <p>-Przygotowanie mazurków wielkanocnych. Nie były to jednak klasyczne mazurki, były wersją szybszą, prostszą i przede wszystkim zdrowszą. Powstały na bazie wafli kolorowe, pełne kwiatów, listków, ozdobnych kuleczek-mazurki wielkanocne.</p> <p>Przygotowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ciasteczek – „Rozetki” - Serowych oponek -Szaszłyków owocowych -Soków owocowo –warzywnych - Kluseczek leniwych 	<p>Agata Chmielewska</p>
<p>Książki kucharskie, jadłospisy Kuchnia polska i całego świata</p>	<p>-Tworzenie własnej książki kucharskiej. Przygotowywanie jadłospisów na dany dzień. Dzielenie się przepisami naszych mam.</p> <p>-Poznanie kuchni hiszpańskiej w ramach Dnia Europy.</p> <p>-Przygotowanie pasty jajecznej blender-poznajemy urządzenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zdrowe kanapki na drugie śniadanie- cykl zajęć kulinarnych w każdy wtorek w maju- przygotowywanie zdrowych kanapek na basen - wafle z kajmakiem- samodzielnie przygotowany deser również wtorek - powtórka: wafle z kajmakiem- przygotowanie smakołyków na festyn szkolny - Szarlotka- jabłecznik- pieczemy ciasto. <p>-Zapoznavanie dzieci z kuchnią z różnych stron świata - książki kucharskie, prezentacja multimedialna.</p> <p>-Wykonanie plakatu promującego zdrowe posiłki - praca w grupach.</p> <p>-Rozmowa na temat potraw regionalnych</p>	<p>Anna Czerepak</p> <p>Małgorzata Sasimowska</p> <p>Anna Tylus – Michalak</p> <p>Bożena Dąbrowska</p>

	<p>w różnych rejonach Polski.</p> <p>-Przybliżenie dzieciom potraw pochodzących z różnych stron świata w ramach zajęć "Jestem Europejczykiem".</p> <p>-W czasie zajęć dydaktycznych rozmowa na temat polskich potraw regionalnych (m.in. żurek, bigos, kluski śląskie, pierniki, rogalie barcińskie) oraz z wybranych krajów m.in. Czechy, Rosja)</p> <p>-Tworzenie książki kulinarnej z przepisów oraz ilustracji dzieci.</p> <p>- Wykonanie ilustracji swojego ulubionego dania.</p> <p>-Książki kucharskie dawne i dzisiejsze, przeglądanie, porównywanie przepisów</p> <p>-Potrawy kuchni europejskiej, najbardziej znane i charakterystyczne potrawy państw Europy, regionalne składniki</p> <p>-Zapoznanie z pojęciami wegetarianin, weganin, jarosz, wyjaśnienie, omówienie, przykładowe przepisy</p> <p>-Układanie własnego przepisu świątecznego, karnawałowego, codziennego.</p> <p>-Przepis na zdrową przekąskę w języku angielskim – praca domowa po realizacji tematu ZDROWIE i ŻYWIENIE.</p> <p>-„Świąteczne potrawy”- rozmowa.</p> <p>-Wykonanie plakatów dotyczących potraw w innych krajach</p> <p>-Z okazji Dni Europy klasa 5D przygotowała poczęstunek: rogaliki - croissant- z ciasta francuskiego ,ciasteczka francuskie.</p> <p>- Rozmowa o tradycjach związanych z potrawami podawanymi na Wielkanoc w Polsce.</p> <p>-Elementy kuchni charakterystycznej dla danego kraju, udział w Dniu Europy.</p> <p>-Wykonanie klasowe książki kucharskiej</p>	<p>Monika Bosek</p> <p>Marta Paszkowska</p> <p>Ewelina Szubierajska</p> <p>Mariola Jędrasik</p> <p>Monika Wójcik</p> <p>Teresa Artecka Agata Chmielewska Krystyna Wrzosek – Raźniak</p> <p>Basia Wilkołaska</p> <p>Anna Lada</p> <p>Barbara Kępa</p>
--	---	--

<p>Wycieczki, warsztaty</p>	<p>-Warsztaty z robienia pizzy w pizzerii Dominium.</p> <p>-Udział w warsztatach edukacyjnych w kinie Cinema City pt: „Zdrowy przedszkolak”</p> <p>- Wycieczka na Farmę Strusi-samodzielne przyrządzenie jajecznicy ze strusich jaj, degustacja potraw ze strusich jaj.</p> <p>- Klasowy poczęstunek z okazji Tłustego czwartku.</p> <p>-Wycieczka do fabryki czekolady Wedel.</p> <p>- Piknik na terenie szkoły z okazji Dnia Dziecka – poczęstunek i głośne czytanie.</p> <p>- Wycieczka do Słomczyna (Pinokio) – wspólne pieczenie i jedzenie kielbasek.</p> <p>-W ramach zielonej szkoły braliśmy udział w lekcji pieczenia pierników w piekarni toruńskiej oraz mówiono nam o tradycjach piekarniczych w Toruniu (wypiek pierników).</p> <p>-Wycieczka do Muzeum Narodowego na lekcję muzealną „Wielkanocne pisanki, kraszanki i kogutki”. Wraz z Panią prowadzącą zajęcia dzieci rozmawiały o zwyczajach związanych ze świętami Wielkiej Nocy, malowaniu pisanek, święceniu pokarmów i wielu innych. Poznały także różnicę między śmigusem a dyngusem i dowiedziały się, jakie wydarzenia miały miejsce w poszczególnych dniach Wielkiego Tygodnia i jak ukazywali je artyści.</p> <p>- Warsztaty wielkanocne. Dzieci i Rodzice wykonywali ozdoby wielkanocne, malowali i dekorowali jajka, tworzyli papierowe kurczaki.</p> <p>- „Wiosenne śniadanie, które daje moc” przygotowane przez uczniów z klasy 5E.</p>	<p>Anna Tylus- Michalak</p> <p>Bożena Dąbrowska</p> <p>Renata Zawadzka</p> <p>Marta Kaplińska</p> <p>Marta Kaplińska / Krystyna Wrzosek-Rażniak</p> <p>Barbara Wilkołaska</p> <p>Małgorzata Sasimowska</p> <p>Martyna Słowikowska</p> <p>Nauczyciele wychowania fizycznego</p>
-----------------------------	---	--

Opracowała Agata Chmielewska