

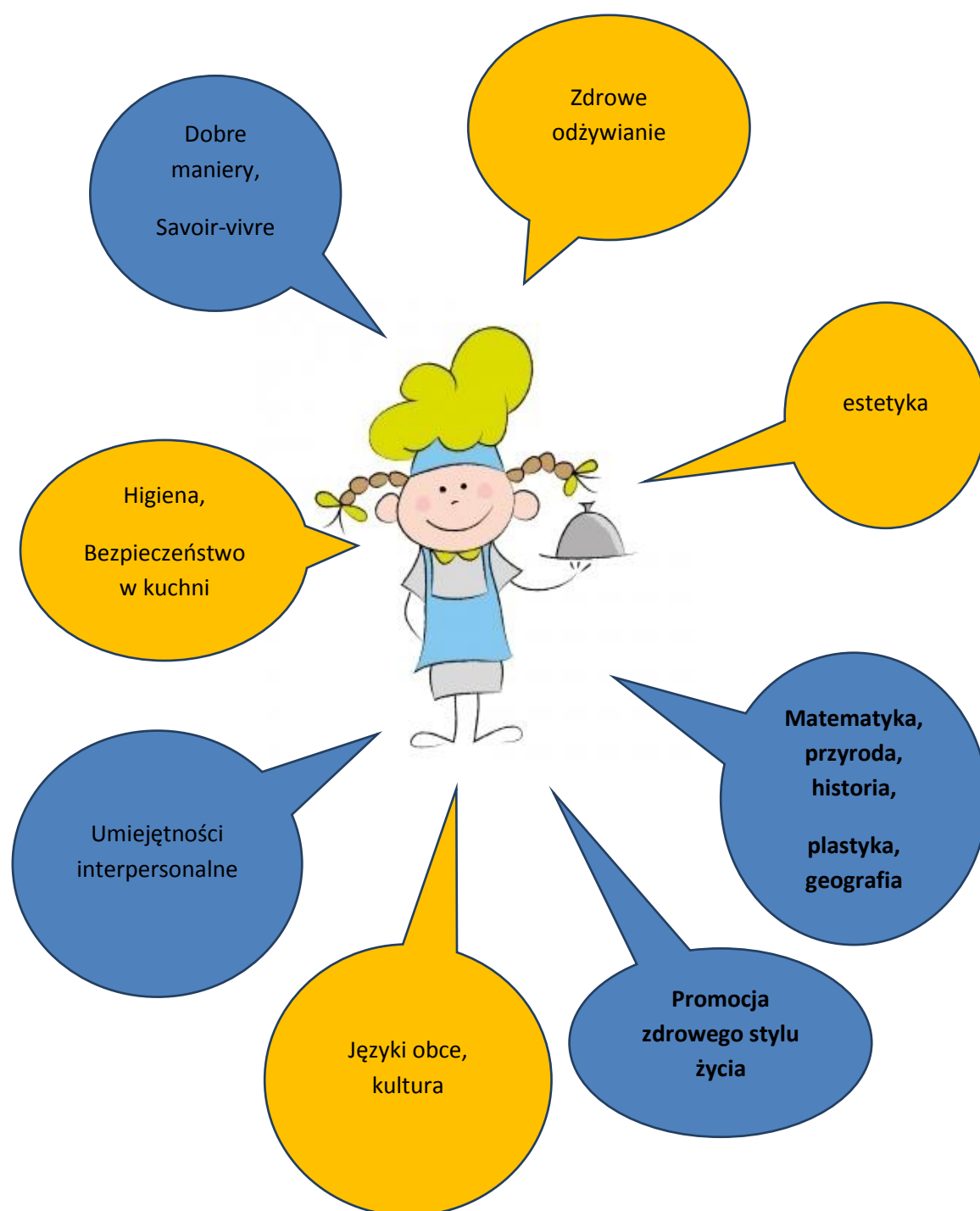
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 312

W WARSZAWIE

SZKOLNY PROGRAM ZAJĘĆ KULINARNYCH

„AKADEMIA MŁODEGO SMAKOSZA”

Rok szkolny 2015/2016



„Akademia Młodego Smakosza”

Moje doświadczenia w zakresie prowadzenia zajęć kulinarnych z dziećmi pozwalają stwierdzić, iż radość czerpią nie tylko z uczestnictwa w zajęciach, ale i z konsumowania ich efektów, i to dosłownie. Zajęcia z tego zakresu sporadycznie były prowadzone przez wychowawców w klasach oraz w świetlicy szkolnej. Brakowało w tych działaniach systematyczności. Stąd narodził się pomysł stworzenia koła kulinarnego „Akademia Młodego Smakosza”, gdzie dzieci będą mogły spędzać czas na aktywnym, pozytywnym działaniu niwelując tym samym niepożądane zachowania i dając podstawę do wzrostu własnej wartości. Może w ramach pracy koła odkryją się talenty kulinarne dzieci.

Tworząc program Koła Kulinarnego szczególny nacisk położyłam na opanowanie umiejętności samoobsługowych w zakresie przygotowywania posiłków, a także doskonalenia tych umiejętności poprzez naukę gotowania i pieczenia. Wzbudzenie zainteresowania pracą w kuchni, daje podwaliny dzieciom koła na bardziej aktywne funkcjonowanie w dorosłym życiu. Zaspakajanie głodu należy przecież do podstawowych potrzeb każdego człowieka. W spożywaniu posiłków można znaleźć przyjemność i zabawę. Przebywając w kuchni dziecko odbiera bowiem wiele silnych bodźców: kształt, kolor, zapach, smak, dźwięk. Sprzymierzeńcem w tej pracy będzie apetyt dzieci, a to pozwoli na skupienie uwagi, ulepszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, porozumiewania się w grupie, dzięki czemu można powiększyć zasób gestów i słów u dziecka i daje wiele innych możliwości rozwoju. Nie bez znaczenia jest również fakt, że za wzmóżony wysiłek będzie szybko odebrana nagroda. Przygotowanie potrawy przez dzieci będzie tylko połową zadania, drugą część stanowić będzie konsumpcja, kolejne wyzwanie - estetyczne spożywanie posiłku.

Program „Akademia Młodego Smakosza” to też edukacja zdrowotna, będzie ważnym filarem edukacji ucznia w szkole. W procesie tym ważne jest uświadomienie młodemu człowiekowi czym jest zdrowie i jak ono kształtuje się choćby pod wpływem podejmowanych decyzji przy drobnych zakupach spożywczych. A takich uczniowie dokonują dosyć często, wystarczy przyjrzeć się długości kolejki przed szkolnym sklepikiem. Odkrywanie i docenienie związków między zdrowiem a dokonywanymi wyborami ma szczególne znaczenie we współczesnym świecie, w którym jesteśmy bombardowani kolorowymi reklamami kolorowych produktów. Młodemu człowiekowi to wystarczy, by poczuć się zachęconym do kupienia czy namówienia rodziców na taki zakup. Tylko nasze zdrowie dane jest nam raz na całe życie. I to od nas zależy, jak nim pokierujemy i jaką nadamy mu wartość. Znane przysłowie mówi: JESTEŚ TYM, CO JESZ, dlatego warto naszym uczniom przybliżyć i usystematyzować wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania. Działalność Koła Kulinarnego polegać ma na kształtowaniu odpowiedniego klimatu zajęć, aby wyzwolić w dziecku autentyczną radość tworzenia. Ciekawe i atrakcyjne formy zajęć dadzą dzieciom wiele nowych szans do działań twórczych w ramach których, będą mogły przetworzyć własną pracę w widoczne i smaczne efekty. Koło Kulinarne stwarza takie możliwości. Powstały program koła dostosowuje potrzeby każdego z dzieci, daje nadzieje na osiągnięcie celów w przyszłości, tym którzy będą w oparciu o niego pracowali: wychowawcom lub rodzicom.

Celem ogólnym Koła jest kształtowanie kulinarnych zainteresowań u dzieci. Motywowanie do możliwie największej samodzielności dzieci w zakresie estetycznego przygotowywania posiłków i ich spożywania.

Cele szczegółowe:

- Usprawnianie czynności samoobsługowych,
- Wyrabianie umiejętności posługiwania się prostymi sprzętami i urządzeniami kuchennymi,
- Zaspakajanie potrzeby wykonywania czegoś użytecznego dla siebie i innych,
- Właściwe zachowanie się i zwrócenie uwagi na należyte bezpieczeństwo i higienę pracy podczas zajęć w kuchni,
- Rozpoznawanie przedmiotów wykorzystywanych w kuchni i ich nazw,
- Poznawanie nowych smaków,
- Próby samodzielnego przygotowywania potraw,
- Wyrabianie poczucia estetyki poprzez zewnętrzny obraz przygotowywanych potraw i ich estetyczne spożywanie,
- Wyrabianie umiejętności właściwego gospodarowania produktami spożywczymi i ich przechowywania,
- Kształtowanie umiejętności pracy w zespole.

Efekty podejmowanych w tym zakresie działań to:

dla dzieci:

- Wspomaganie rozwoju poprzez wzbudzanie zainteresowań,
- Udoskonalanie samoobsługi i pracy w grupie na rzecz wspólnego sukcesu,
- Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku
- Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole
- Uświadomienie uczniom zasad zdrowego odżywiania,
- Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole,
- Rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna
- Wykształcenie umiejętności zrozumienia instrukcji obsługi sprzętów AGD i bezpieczna obsługa urządzeń kuchennych.

dla nauczyciela:

- Wychodzenie na przeciw oczekiwaniom dzieci i rodzicom,
- Uatrakcyjnienie swojego warsztatu pracy o nowe pomysły pracy z dziećmi.

dla szkoły:

- Wzbogacenie oferty edukacyjnej szkoły,
- Podniesienie efektywności działań dydaktycznych, opiekuńczych i wychowawczych.

**PLAN DZIAŁAŃ KOŁA KULINARNEGO
„AKADEMIA MŁODEGO SMAKOSZA”**

Treści	Formy realizacji
<p>Zapoznanie z zasadami obowiązującymi podczas zajęć koła kulinarnych „Akademia Młodego Smakosza”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Zaburzenia wynikające z niewłaściwego odżywiania (niedożywienie, otyłość)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prelekcja pielęgniarki szkolnej dla uczniów. • Spotkanie ze specjalistą ds. żywienia. • Filmy edukacyjne o skutkach niewłaściwego odżywiania się. • Przygotowanie ulotek, plakatów ukazujących skutki niewłaściwego odżywiania. • Rozmowy na lekcjach wychowawczych.
<p>Korzyści wynikające z właściwego odżywiania</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu. • Konkurs na plakat promujący zdrowe odżywianie. • Przygotowanie ulotek promujących zdrową żywność. • Przedstawienie profilaktyczne. • Prezentacje multimedialne. • Śpiewanie piosenek tematycznych. • Rozmowy na lekcjach wychowawczych. • Zabawy ruchowe z muzyką
<p>Propagowanie nawyków zdrowego odżywiania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wykluczenie ze sklepiku szkolnego niezdrowej żywności. • Rozszerzenie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrowe produkty: soki, owoce . • Udział szkoły w akcji „Owoce i

	<p>warzywa w szkole”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przedstawienia, plakaty, ulotki promujące zdrowe żywienie. • Wspólne celebrowanie śniadania w szkole. • Uświadamianie dzieciom o konieczności przebywania na świeżym powietrzu oraz konieczności ruchu. • Układanie jadłospisu. • Stworzenie kącika zdrowia w bibliotece szkolnej - eksponowanie dostępnych materiałów o zdrowym odżywianiu. • Rozmowy tematyczne.
Piramida żywieniowa	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania: piramida żywienia, zasady zdrowego żywienia, dzienne zalecenia żywieniowe, wartości kaloryczne produktów. • Wykonanie piramidy żywieniowej – zajęcia plastyczne. • Wystawy prac plastycznych • Sporządzania listy produktów niezbędnych do przyrządzania określonych potraw. • Zabawy z prawidłowym usytuowaniem pokarmów na piramidzie.
Dobre maniery	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie zasad poprawnego zachowania podczas spożywania posiłków na podstawie książki G. Kasdepki „Dobre Maniery” • Nauka posługiwania się sztućcami. • Higiena osobista przed posiłkiem i po nim. Używanie zwrotów grzecznościowych. • Kultura spożywania obiadów w stołówce szkolnej.
Ziemniaczki mogą mieć różne smaczki	<ul style="list-style-type: none"> • „Bajka o ziemniaku” przybliżenie dzieciom historii pojawienia się tego użytecznego warzywa na naszych stołach.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki ukryte w sałatkach, chlebkach, ciastkach, rogalach, plackach, kuleczkach, zapiekankach i kluskach. • Wariacje i konkursy z ziemniakiem.
Moja ulubiona surówka	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie i konsumpcja surówki. • Zwrócenie uwagi na spożywanie przez dzieci surówek podczas obiadów. • Dziennik hodowli rośliny jadalnej.
Jabłka – wspomnienie lata	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie wartości odżywczych jabłek. • Odmiany jabłek dostępne w różnych porach roku • Przetwory z jabłek, sok z jabłek, szarlotka. • Plakaty "Jabłko - mój ulubiony owoc". • Gazetki tematyczne, wiersze, piosenki, rymowanki zachęcających do jedzenia jabłek. • Rozmowy dotyczące wartości odżywczych tych owoców.
Festiwal marchewki	<ul style="list-style-type: none"> • Wartości odżywcze marchewki. • Zalety spożywania marchewki na surowo i przetworzoną. • Wielozmysłowe poznanie marchwi (kolor, smak, zapach, wygląd) marchew surowa –gotowana (różnice). • Soki marchewkowe, surówki, ciasto marchewkowe. • Degustacja marchewki • Nauka piosenki „ Na marchewki urodziny”.

<p>Potrawy bożonarodzeniowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa na temat tradycji bożonarodzeniowych potraw. • Spotkanie przy wigilijnym stole. • Przygotowanie produktów na pierniczki, nazywanie, smakowanie, wyrobienie ciasta, wykrawanie ciasteczek, pieczenie, lukrowanie. • Kalendarz warzywno – owocowy
<p>Książki kucharskie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przeglądanie książek kucharskich. • Układanie jadłospisu dziennego. • Przygotowanie książki kucharskiej: dania, rysunki. • Przygotowanie śniadania dla lał i misiów. Zabawa w gotowanie, dom, restaurację, bar.
<p>Kuchnia całego świata</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie dzieci z tradycjami kuchni wielkanocnej. • Zapoznanie z składnikami, sposobem wykonania (etapy pracy) mazurka. • Festiwal smaków – potrawy polskie. • Potrawy krajów Unii Europejskiej. • Zagadki, pytania, wykreślanki • Z Hawajską nutą w tle, tropikalne zagadki - poznawanie nazw i smaków egzotycznych owoców.
<p>Gorące kanapki- Tosty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kanapkowe stworzonka. • Poznajemy różne rodzaje pieczywa • Przygotowanie produktów do tostów, nazywanie, smakowanie. • Zasady bezpiecznego korzystania urządzeń elektrycznych - toster. • Nakrycie do stołu na różne okazje. • Różnicowanie temperatury – dotykanie przedmiotów zimnych i ciepłych.
<p>Warzywa i owoce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie dzieci z wartościami odżywczymi warzyw i owoców. • Określenie smaku, koloru, kształtu wybranego warzywa, owocu.

	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczne posługiwanie się nożem – obieranie, krojenie. • Jabłko i gruszka łączą lato i jesień - degustacja różnych odmian jabłek i gruszek, określanie różnic w smaku i konsystencji. • Czytanie wierszy, ciekawostek o warzywach i owocach. • Potworki warzywno – owocowe. • Album warzywno- owocowy
Naleśniki	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z produktami sypkimi i płynnymi. • Przygotowanie ciasta na naleśniki. Komponowanie nadzienia według własnego uznania. • Poznanie różnych sposobów zwijania naleśnika.
Fantazja z truskawkami. Truskawka w roli głównej.	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna „Skąd się wzięły truskawki”. • Doświadczenie i omówienie cech truskawek (kolor smak, wielkość, zapach). • Koktajl, galaretkę z truskawek.

Ewaluacja

Program będzie ewaluowany na bieżąco poprzez:

- obserwację postępów dzieci,
- aktywność podczas zajęć
- ekspozycję prac
- informacje zwrotne od rodziców pozyskane drogą wywiadu.

**Program opracowała
Agata Chmielewska**