

SKRZACIA KUCHNIA

- program własny -

- zajęć kulinarnych -

Opracowanie:	Elżbieta Daniel, Małgorzata Gardias
Czas realizacji:	październik 2017 – maj 2018
Miejsce realizacji:	grupa Skrzaty, Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi w Tychach

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Opis programu	4
Cele ogólne.....	5
Cele szczegółowe	5
Przewidywane efekty	6
Ewaluacja	6
Literatura.....	6
Załącznik nr 1	7
Załącznik nr 2.....	8
Załącznik nr 3	8
Załącznik nr 4.....	8

„Jedynym źródłem i kryterium poznania rzeczywistości są zmysły”

Galileusz

Wstęp

Prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, którego organizm intensywnie się rozwija. Jakość jedzenia i jego rodzaj oraz prawidłowe nawyki żywieniowe są podstawą w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, np. otyłości u dzieci.

Program pt. „Skrzacia kuchnia” ma za zadanie kształcić u dzieci praktyczne umiejętności kulinarne oraz poznawać zasady prawidłowego odżywiania się.

W czasie zajęć dzieci będą doskonalić umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, który ułatwia pracę w kuchni. Ponadto w czasie zajęć przedszkolaki będą kształcić umiejętności współpracy w grupie, czerpać radość ze wspólnego przygotowywania posiłków oraz doskonalić umiejętność samodzielnego przygotowywania prostych potraw. W trakcie zajęć Skrzatki będą uczyć się przyrządzania m.in. prostych deserów, soków, surówek i sałatek, szybkich przekąsek/przystawek oraz doskonalić umiejętności nakrywania do stołu, ozdabiania go, a także kulturalnego zachowywania się przy stole. Elementem wzbogacającym będą spotkania z ciekawymi osobami ze „świata jedzenia” oraz wycieczki.

Wszystkie zajęcia będą nawiązywały do świata zmysłów, a mianowicie:

- wzrok – ciekawie podane danie skusi każdego do zjedzenia go,
- smak – możliwość spróbować każdego składnika, a także potrawy na poszczególnych etapach zachęci dzieci do eksperymentowania,
- węch – poznanie nie tylko smaku, ale także zapachu danego produktu, a dalej potrawy,
- słuch – praca w ciszy, bo skupienie w kuchni jest bardzo ważne,
- dotyk – możliwość dotknięcia każdego produktu przed wykorzystaniem, a następnie jego obróbka, sprawdzenie konsystencji.

Opis programu

Programem zostaną objęte dzieci 5-, 6-letnie z grupy integracyjnej „Skrzaty”. Zajęcia będą trwały przez cały rok szkolny 2017/2018 na terenie Przedszkola nr 10 z oddziałami integracyjnymi w Tychach.

Niniejszy program polega na prowadzeniu zajęć edukacyjnych z wykorzystaniem metod aktywnych. Podczas spotkań przedszkolaki wykonywać będą różnorodne dania pod nadzorem i z pomocą nauczyciela.

Zajęcia będą odbywać się zgodnie z harmonogramem, począwszy od miesiąca października. Uzupełniająco pragniemy zaprosić kucharza, cukiernika oraz dietetyka, którzy przeprowadzą z dziećmi ciekawe rozmowy.

Tematyka zajęć została podzielona na 3 części.

Pierwsza część (w miesiącu październiku) będzie poruszała zasady higieny jakie obowiązują podczas przygotowywania posiłków, spożywania ich, a także savoir vivre, czyli dobre maniere przy stole. Dodatkowo omówione zostaną zasady zdrowego żywienia, produkty z których możemy przygotowywać potrawy oraz przyprawy, których najczęściej używamy.

Druga część (od listopada) to poznanie sztuki kulinarnej, czyli przygotowanie z dziećmi ciekawych potraw.

Trzecia część programu, będzie odbywała się w czasie całego okresu jego trwania. Są to spotkania z zaproszonymi gośćmi i wycieczki.

Zajęcia składać się będą z trzech części:

- wstępna – przedstawienie tematu zajęć, poznanie produktów, objaśnienie sposobu wykonania zadania,
- działania dzieci pod nadzorem nauczyciela i przy jego pomocy,
- degustacja przygotowanego dania i porządkowanie sali.

Założenia programu wynikają z następujących obszarów obowiązującej podstawy programowej:

- fizyczny obszar rozwoju dziecka:
 - pkt I.3 – dziecko spożywa posiłki z użyciem sztućców, nakrywa do stołu i sprząta po posiłku,
 - pkt I.7 – dziecko wykonuje czynności, takie jak: sprzątanie, pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni, (...),

- emocjonalny obszar rozwoju dziecka:
 - pkt II.11 – dostrzega emocjonalną wartość otoczenia przyrodniczego jako źródła satysfakcji estetycznej,
- społeczny obszar rozwoju dziecka:
 - pkt III.5 – (...) przyjmuje, respektuje i tworzy zasady zabawy w grupie, współdziała z dziećmi w zabawie, w pracach użytecznych (...),
 - pkt III.8 – obdarza uwagą inne dzieci i osoby dorosłe,
- poznawczy obszar rozwoju dziecka:
 - pkt IV.20 – wskazuje zawody wykonywane przez rodziców i osoby z najbliższego otoczenia, wyjaśnia, czym zajmuje się osoba wykonująca dany zawód.

Cele ogólne

- stworzenie okazji do działania kulinarnego,
- wdrażanie postaw racjonalnego odżywiania i higieny (przyrządzanie posiłków),
- czerpanie radości ze wspólnego przygotowania posiłków,
- kształtowanie umiejętności korzystania ze zmysłów: wzrok, węch, słuch, dotyk, smak,
- rozwijanie samodzielności i aktywności własnej dzieci.

Cele szczegółowe

Dziecko:

- zna zasady zdrowego odżywiania,
- zna i odróżnia potrawy zdrowe od tych, których należy unikać,
- zna zasady higieny obowiązujące podczas przygotowywania i spożywania posiłków,
- zna naczynia i przybory kuchenne,
- potrafi samodzielnie wykonać proste potrawy,
- zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące w kuchni i podczas korzystania ze sprzętów gospodarstwa domowego,
- doskonali swoją sprawność manualną, podczas wykonywania niektórych etapów w przygotowywaniu posiłków,
- umiejętnie korzysta z przepisów kulinarnych,
- potrafi planować swoją pracę,

- potrafi estetycznie nakryć do stołu,
- potrafi zachowywać się kulturalnie podczas posiłku,
- umie aktywnie współdziałać w grupie podczas zajęć.

Przewidywane efekty

Dziecko objęte programem będzie:

- stosowało w praktyce zasady zdrowego odżywiania oraz savoir vivre,
- stosowało myślenie przyczynowo - skutkowe w życiu codziennym,
- umiało przewidzieć skutki oraz konsekwencje swoich działań w życiu codziennym,
- przestrzegało zasad zgodnego współżycia w grupie,
- doskonalilo sprawność manualną w wyniku zdobywania kolejnych umiejętności,
- zgłębiało wiedzę praktyczną i teoretyczną,
- miało poczucie szacunku dla pracy, wysiłku własnego i innych.

Ewaluacja

Podstawowym wyznacznikiem udanej realizacji programu jest obserwowana radość z własnych i cudzych działań u każdego dziecka. Umożliwia ona przeżywanie kucharskiej przygody, uczestniczenie we wspólnym tworzeniu, podejmowanie trudu własnoręcznego przygotowywania smacznego i zdrowego posiłku.

Literatura

1. Sabina Witkowska „Nastolatki gotują”, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1989.
2. Kuchnia malucha, dodatek do magazynu Dziecko, nr 2, Wydawnictwo Agora 2009.
3. „101 przepisów”, książka kucharska tom 53.

Załącznik nr 1

Harmonogram i tematyka zajęć

Lp.	Poruszana tematyka	Termin
1	„ Przy stole ” - higiena, nakrywanie do stołu, kultura spożywania posiłku	październik 2017
2	„ Wiem co jem ” – zapoznanie z piramidą żywieniową, przyprawami i wybranymi produktami spożywczymi	październik 2017
3	„ Kolorowa woda ” – przygotowanie galaretki z owocami	listopad 2017
4	„ Kwaśne witaminy ” – przygotowanie surówki z kapusty kiszanej	listopad 2017
5	„ Skrzacia spiżarnia ”- przygotowanie zapasów na zimę	listopad 2017
6	„ Bakaliowy dzień ” – zapoznanie z różnymi rodzajami orzechów, wykonanie wg przepisu „Florentynek”	grudzień 2017
7	„ Świąteczne wypieki ” – wypiek pierniczków, ozdabianie kolorowym lukrem	grudzień 2017
8	„ Karnawałowe lizaczki ” – uczymy się ugniatać ciasto	styczeń 2018
9	„ Owoce egzotyczne ” – sałatka owocowa, szaszłyki owocowe	styczeń 2018
10	„ Dla Babci i Dziadka ” – babeczki z ciasta marchewkowego	styczeń 2018
11	„ Zdrowa pizza ” – zapoznanie z właściwościami drożdży ”	luty 2018
12	„ Biały przysmak na kanapkę ” – wykonanie pasty twarogowej	marzec 2018
13	„ Ziemniaczane dary ” – kulamy śląskie kluski	marzec 2018
14	„ Kolory na talerzu ” – przygotowanie wiosennej kanapki z wykorzystaniem nowalijek	kwiecień 2018
15	„ Był ser – nie ma sera ” – przygotowanie grzanki, wyjaśnienie co dzieje się z serem pod wpływem ciepła	kwiecień 2018
16	„ Kropeczki ” – wypiek ciasteczek z kawałkami gorzkiej czekolady	kwiecień 2018
17	„ Warzywa hop do miski ” – wykonanie sałatki warzywnej	maj 2018
18	„ Miksujemy i pijemy ” – wykonanie koktajlu owocowego	maj 2018
19	„ Cytrynowe szaleństwo ” – przygotowanie lemoniady	maj 2018

Załącznik nr 2

Plan wycieczek

Lp.	Miejsce	Termin
1	Radzionków – „Muzeum Chleba” – poznanie historii oraz szacunku do chleba, samodzielny wypiek, zwiedzanie muzeum.	grudzień 2017
2	Avanti – „Świeżo wyciskany sok” – zapoznanie z wyciskarką do soków, zwrócenie uwagi na ilość potrzebnych marchewek, jabłek aby powstała szklanka soku	czerwiec 2018

Załącznik nr 3

Lista gości

Lp.	
1	Spotkanie z kucharzem – zapoznanie z zawodem kucharza
2	Panie z lizakami – poznanie procedury produkcji lizaków
3	Spotkanie z dietetykiem – poznanie prawidłowych nawyków żywieniowych

Załącznik nr 4

Wykaz produktów potrzebnych do przygotowania poszczególnych potraw

Lp.	Potrawa	Składniki
1	„Kolorowa woda” – przygotowanie galaretki z owocami	jabłka cukier żelatyna
2	„Kwaśne witaminy” – przygotowanie surówki z kapusty kiszanej	kapusta kiszona marchewka cebula jabłko
3	„Skrzacia spiżarnia”- przygotowanie zapasów na zimę	jabłka gruszki śliwki cukier woda
4	„Bakaliowy dzień” – zapoznanie z różnymi rodzajami orzechów, wykonanie wg przepisu „Florentynek”	masło cukier puder miód płatki kukurydziane kakao rodzynki migdały
5	„Świąteczne wypieki” – wypiek pierniczeków, ozdabianie kolorowym lukrem	mąka masło jajka cukier puder

		<p>mleko przyprawa do pierników kakao proszek do pieczenia cukier wanilinowy</p>
6	„Karnawałowe lizaczki” – uczyliśmy się ugniatać ciasto	<p>biskopki masło cukier puder wiórki kokosowe sok z cytryny</p>
7	„Owoce egzotyczne” – sałatka owocowa, szaszłyki owocowe	<p>pomarańcze banany jabłka kiwi</p>
8	„Dla Babci i Dziadka” – babeczki z ciasta marchewkowego	<p>mąka olej marchew jajka cukier proszek do pieczenia cukier wanilinowy soda oczyszczona sól</p>
9	„Zdrowa pizza” – zapoznanie z właściwościami drożdży ”	<p>mąka drożdże mleko sól ser żółty szynka bazylia oregano pomidory</p>
10	„ Biały przysmak na kanapkę” – wykonanie pasty twarogowej	<p>twaróg śmietana chleb rzodkiewki papryka szczypiorek</p>
11	„Ziemniaczane dary” – kulamy śląskie kluski	<p>ziemniaki mąka ziemniaczana jajko masło</p>
12	„Kolory na talerzu” – przygotowanie wiosennej kanapki z wykorzystaniem nowalijek	<p>pieczywo masło wędlina ser żółty pomidory ogórki papryka</p>
13	„Był ser – nie ma sera” – przygotowanie grzanki, wyjaśnienie co dzieje się z serem pod wpływem ciepła	<p>pieczywo ser żółty szynka papryka</p>

14	„ Kropeczki ” – wypiek ciasteczek z kawałkami gorzkiej czekolady	mąka margaryna jajka cukier puder gorzka czekolada
15	„ Warzywa hop do miski ” – wykonanie sałatki warzywnej	sałata rzodkiewki ogórek szczypiorek koperek cytryna cukier sól śmietana
16	„ Miksujemy i pijemy ” – wykonanie koktajlu owocowego	jogurt naturalny mleko truskawki cukier puder
17	„ Cytrynowe szaleństwo ” – przygotowanie lemoniady	woda cukier puder mięta cytryna pomarańcza arbuz