„Smacznie, zdrowo, pomysłowo”

Zajęcia kulinarne są doskonałym źródłem wiedzy dla dzieci. Nasze jedzenie bowiem, zawiera wiele informacji o świecie w którym żyjemy, jest przecież jego częścią. Ze względu na wielorakie doznania zmysłowe zajęcia w kuchni są sposobnością do poznawania otoczenia i integracji zmysłów w naturalnych, niewymuszonych sytuacjach. Dzieci często zadają pytania o rozmaite zjawiska i ich przyczyny np. Dlaczego woda paruje? Co się stało z cukrem w herbacie? Jak się piecze chleb? Dlaczego ciasto rośnie? A najlepszym sposobem poznawania świata jest nauka poprzez własne doświadczenie, czyli odkrywanie świata. Młodsze dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach praktycznych, uważają takie zajęcia za bardzo atrakcyjne i potrzebne, chętnie przecież podpatrują co się dzieje w kuchni. Lubią pomagać rodzicom i dziadkom podczas przygotowywania posiłków. Wychodząc naprzeciw potrzebom rozwijania wiedzy i zainteresowań opracowałam program innowacji pedagogicznej pod tytułem "Smacznie, zdrowo, pomysłowo".

Przygotowywanie posiłków jest działaniem zintegrowanym, obejmującym między innymi czynności manualne, wrażenia zmysłowe, ćwiczenia w czytaniu, planowanie i wymowę. Uczniowie chętnie nazywają swoje czynności w trakcie takich zajęć. Poza tym konsumpcja przygotowanych przez dzieci potraw jest doskonałą okazją do spożywania ich w dobrej atmosferze. Dotyczy to odpowiedniego podania, nakrywania do stołu i kulturalnego spożywania przygotowanych posiłków, poznawania zasad dobrych obyczajów, utrwalanie nawyku kulturalnego zachowania się przy stole. Najwspanialszym momentem dla uczniów, zwieńczeniem zajęć jest radość i satysfakcja ze wspólnie przyrządzonych potraw czyli poczęstunku - efektu własnej pracy. Nie ulega wątpliwości, iż zainteresowania kulinarne mają duże znaczenie dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym, chociażby ze względu na ich aspekt poznawczy i zabarwienie emocjonalne, mają wpływ na zachowanie. Uczą zasad zdrowego odżywiania i dokonywania właściwych wyborów w codziennej diecie, co przy obecnych problemach żywieniowych dzieci jest ważnym zagadnieniem w pracy wychowawczej.

Agnieszka Zarzycka

OGÓLNE ZAŁOŻENIA

Głównym założeniem programu tej innowacji jest rozwijanie zainteresowań kulinarnych uczniów poprzez naukę przyrządzania prostych posiłków oraz eksperymentowanie w kuchni.

Uczestnikami programu będą dzieci z grupy przedszkolnej 5-6latków.

Miejsce realizacji : Oddział Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Matczynie

Termin realizacji: 02.09.2019 – 11.06.2020

Forma zajęć innowacyjnych : zajęcia przedszkolne odbywające się co najmniej raz w miesiącu, trwające ok. godzinę zegarową, w zależności od tematu danych zajęć.

CELE PROGRAMU

Cele ogólne :

- zainteresowanie uczniów przyrządzaniem prostych posiłków jako umiejętnością pożytecznie wykonywaną w życiu codziennym, która z czasem może przerodzić się w interesujące hobby.
- wdrażanie nawyku zdrowego odżywiania się jako forma przeciwdziałania otyłości
- zagospodarowanie wolnego czasu uczniów

Cele szczegółowe :

- poznanie różnych przepisów kulinarnych
- samodzielne przygotowywanie listy zakupów
- wspólne zakupy z rodzicami
- przygotowanie stanowiska pracy
- bezpieczeństwo i higiena podczas pracy- ustalenie zasad
- zaznajomienie z podstawowym sprzętem kuchennym: naczynia, garnki i sprzętem AGD oraz warunkami bezpiecznego ich używania
- opanowanie przez dziecko prostych sprawności motorycznych- manualnych jak np. własnoręczne nalewanie wody do naczynia, trzymanie sztućców, obieranie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, smarowanie, wałkowanie, rozdrabnianie, wykrawanie, mieszanie składników
- wykonywanie prostych przepisów kulinarnych
- nauka przyrządzania zdrowych posiłków dla siebie i bliskich,
- nauka estetycznego i prawidłowego nakrywania stołu, dekorowania
- eksperymentowanie czyli tworzenie własnych przepisów
- poznanie procesu otrzymywania niektórych produktów
- zasadzenie warzyw w celu obserwacji ich wzrostu
- wartości odżywcze warzyw, owoców, znaczenie mleka, przetworów i ich wartości odżywczych dla młodego organizmu
- racjonalne odżywianie
- współdziałanie, współpraca podczas zajęć
- kulturalne spożywanie posiłków- savoir-vivre