

## Inspirujące warsztaty kulinarne – program na rok szkolny 2017/2018

**Prowadząca: Anna Miziolek**

### **Założenia programu:**

1. Program powstał, aby rozwijać sferę poznawczą i emocjonalną.
2. Program został opracowany dla grupy dzieci 3,4 i 5 letnich.
3. Program rozwija samodzielność, myślenie praktyczne i kreatywne, spostrzegawczość, koncentrację uwagi, uczy podstawowej wiedzy kulinarnej.
4. Program rozwija umiejętność współpracy w grupie.
5. Program koncentruje się na promowaniu wśród dzieci zasad zdrowego odżywiania.
6. Program ma na celu wprowadzenie do dziecięcego słownika nieznanych dotąd nazw produktów spożywczych.
7. Program ma na celu zachęcenie dzieci do próbowania nowych potraw.
8. Proponowane przez nauczycieli zabawy kulinarne pozostają w zgodzie z celami wychowania przedszkolnego zawartego w nowej podstawie programowej i obejmują:
  - ♦ Wspieranie aktywności dziecka podnoszącej poziom integracji sensorycznej i umiejętności korzystania z rozwijających się procesów poznawczych.
  - ♦ Wspieranie samodzielnej dziecięcej eksploracji świata, dobieranie treści adekwatnych do poziomu rozwoju dziecka, jego możliwości percepcyjnych, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i zainteresowań.
  - ♦ Wzmacnianie poczucia wartości, indywidualności, oryginalności dziecka oraz potrzeby tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie.

- 1. Koncepcja programu dostosowana jest do założeń Podstawy programowej wychowania przedszkolnego z dn.14 lutego 2017 oraz zadań wynikających z Koncepcji Pracy Przedszkola.**

Realizacja programu umożliwi każdemu dziecku poszerzenie i pogłębienie wiadomości zgodnie z indywidualnymi możliwościami, przy wykorzystaniu różnorodnych środków, form i metod pracy.

### **Cel główny:**

Wdrożenie nawyków zdrowego odżywiania wśród dzieci, nauczenie ich samodzielnego przygotowywania prostych posiłków, posługiwania się nożem, widelcem i łyżką oraz małym sprzętem AGD.

### **Cele ogólne:**

- ◆ Budzenie i aktywizowanie ciekawości oraz aktywności poznawczej dziecka
- ◆ Rozwianie zainteresowań kulinarnych
- ◆ Poznanie prostych potraw
- ◆ Inicjowanie samodzielnych działań dzieci w środowisku kulinarnym
- ◆ Wzbogacanie słownika dziecięcego o nowe pojęcia
- ◆ Budowanie więzi społecznych na płaszczyźnie grupy, przedszkola i rodziny.
- ◆ Przestrzeganie zasad współdziałania przy pracy
- ◆ Aktywne uczestnictwo w zabawach kulinarnych
- ◆ Cierpliwość w czekaniu na swój udział w zadaniach kulinarnych
- ◆ Przestrzeganie ustalonych zasad w zabawach
- ◆ Wyrabianie umiejętności wykonywania zadań etapami
- ◆ Posługiwanie się prostymi narzędziami kuchennymi
- ◆ Poprawne nazywanie potraw i przedmiotów kuchennych
- ◆ Rozumienie rzeczywistości w sposób uważny i otwarty
- ◆ Podejmowanie prób samodzielnego wykonywania posiłków pod okiem nauczyciela

### **Sposób realizacji programu:**

Program realizowany będzie w trakcie zajęć przedszkolnych przez cały rok przy wykorzystaniu różnych form i metod pracy.

### **Metody:**

- ◆ słowne: rozmowa, instrukcja, objaśnienia, społecznego porozumiewania się,
- ◆ czynne: samodzielnych doświadczeń; kierowana własna działalnością, zadań stawianych dziecku, ćwiczeń,
- ◆ oglądowe : obserwacja, pokaz, demonstracja, uprzystępniania sztuki

**Formy:**

- ♦ praca indywidualna – dziecko samodzielnie wykonuje czynność;
- ♦ praca zbiorowa, wszystkie dzieci pracują wspólnie;
- ♦ praca zespołowa, dzieci pracują w stałych zespołach;
- ♦ praca grupowa, dzieci pracują w jednorazowych grupach.

**Ewaluacja:**

Prowadzona będzie przez cały rok szkolny poprzez obserwację dzieci oraz rozmowy z rodzicami, a także analizę aktywności dzieci na zajęciach. Efektem ewaluacji będzie planowanie działań kulinarnych na rok szkolny 2018/2019.

**PROJEKT DZIAŁAŃ**

Lp	Temat/data	Cele	Potrzebne składniki	Przepis	Środki kuchenne	Inne pomoce
1	<i>Wesołe kanapki</i> 13.09.2017	Nauczenie dzieci samodzielnego przygotowania prostego śniadania	- pieczywo - masło - rzodkiewka - szynka - ser żółty - papryka - sałata - pomidor - ogórek	Przygotowujemy małe kromki, następnie smarujemy je masłem. Dzieci kolejno, z pomocą nauczyciela kroją warzywa. Z rzodkiewki układamy różne zwierzęce kształty na kanapkach, np. gąsienicę z rzodkiewki, zajączka z sera żółtego, kotek z szynki i papryki.	- nóż	-zdjęcia -szablony opowiadanie o tym skąd się wzięła kanapka
2	<i>Owocowe szaszłyki</i> 11.10.2017	Rozwijanie kreatywności poprzez tworzenie ciekawych i zdrowych deserów	- winogrono - kiwi - borówki - ananas (może być z puszki) - maliny -pomarańcze	Mandarynki/pomarańcze obieramy i kroimy na kawałki. Ananasa obieramy, usuwamy twardy środek, a resztę kroimy na kawałki. Nadziewamy owoce na patyki do szaszłyków w tęczącej kolejności: winogrono, borówka, kiwi, ananas, pomarańcza/mandarynka, malina.	-nóż	-zdjęcia

3	<i>Sok jabłkowo-marchewkowy</i> 15.11.2017	Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez samodzielne przygotowanie zdrowego napoju	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jabłka</li> <li>- marchewki</li> </ul>	<p>Jabłka i marchewki myjemy i obieramy. Z jabłek wydrążamy gniazda nasienne. Przy pomocy sokowirówki wyciskamy sok. Wlewamy sok z cytryny oraz olej i mieszamy. Przelewamy do szklanek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nóż</li> <li>- obieraczka</li> <li>- sokowirówka</li> <li>- szklanki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdjęcia owoców</li> <li>-krótka bajka o jabłku i marchewce</li> </ul>
4	<i>Piernikowe kuleczki bez pieczenia</i> 13.12.2017	Kształtowanie umiejętności przygotowania świątecznego deseru	<ul style="list-style-type: none"> <li>- daktyle</li> <li>- płatki owsiane</li> <li>- przyprawa do piernikach</li> <li>- olej kokosowy</li> <li>-syrop z agawy</li> <li>-mandarynka</li> <li>-sól</li> </ul>	<p>Daktyle zalewamy zimną wodą i pozostawiamy na noc do namoczenia. Gdy są już namoczone, blendujemy płatki owsiane na mąkę, aż zamienią się w sypki pył. Następnie w osobnej misce blendujemy na gładką masę namoczone daktyle. Masa musi być jednolita i dość puszysta. Następnie dodajemy do niej wszystkie pozostałe składniki : mąkę owsianą, przyprawę do piernika, sok z mandarynki, nasiona chia, kakao, stopiony olej kokosowy, syrop z agawy oraz szczyptę soli. Blendujemy wszystko ponownie, aż masa będzie klejąca i jednolita. Piernikowe ciasto jest bardzo klejące, ale takie ma być. Następnie należy uformować równiej wielkości kulki. Najlepiej przed formowaniem każdej z nich lekko zwilżyć dłoń wodą, będzie łatwiej. Gotowe piernikowe pralinki chłodzimy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nóż</li> <li>- łyżka</li> <li>- miska</li> <li>- blender</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zdjęcia</li> <li>-bajka o piernikach</li> </ul>

				w lodówce przez koło 2 godziny (lub kilkanaście minut w zamrażalniku) aż staną się twardsze i można podawać.		
5	<i>Wafelki dla Babci i Dziadka</i> 10.01.2018	Nauka przygotowania słodkiego poczęstunku dla najbliższych	- mleko - cukier - kakao - wiórki kokosowe - wafle	Mleko wraz z cukrem zagotowujemy na małym ogniu, do zgęstnienia. Następnie dodajemy kakao, masło oraz wiórki kokosowe. Gotową masę pozostawiamy do przestudzenia. Gdy masa przestygnie powinna być dość gęsta. Przygotowaną masą smarujemy i przekładamy wafle.	- garnek - łyżka	- zdjęcia -krótka historia o wafelkach
6	<i>Walentynko wa sałatka owocowa</i> 14.02.2018	Kształtowanie umiejętności przygotowania owocowego deseru	- jabłka - banany - winogrono - brzoskwinia	Wszystkie owoce myjemy, a następnie z pomocą nauczyciela kroimy. Wrzucamy pokrojone owoce do miski i mieszamy.	- nóż - miska	- zdjęcia -bajka o owocowej sałatce
7	<i>Napoleonki z kaszy jaglanej</i> 7.03.2018	Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych	- mleko sojowe waniliowe - kasza jaglana -herbatniki	1 szklankę kaszy jaglanej dokładnie przepłukujemy wodą. Zalewamy 2,5 szklankami mleka roślinnego waniliowego i gotujemy, aż kasza będzie bardzo miękka (około 20 minut). W międzyczasie formę do ciasta (u mnie 35 x 25 cm) wykładamy herbatnikami. Do kaszy dodajemy jeszcze jedną szklankę mleka i blendujemy na gładką masę. Masą zalewamy herbatniki. Przykrywamy kolejną warstwą herbatników. Po	- łyżka -garnek - blender - forma do ciasta - szklanka	-bajka

				ostygnięciu wstawiamy do lodówki na min. 2 godziny.		
<b>8</b>	<i>Czekoladowe pralinki</i> 11.04.2018	Nauka przygotowania czekoladowego deseru	- czekolada mleczna -kostka masła - posypka - lukier	Czekoladę rozpuszczamy na maśle. Zalewamy foremki i posypujemy posypką. Odkładamy do lodówki na 1h, następnie ozdabiamy lukrem.	- kostkacz do lodu - łyżka	-historia czekolady
<b>9</b>	<i>Salatka wiosenna z letnich warzyw</i> 9.05.2018	Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i umiejętności przygotowania samodzielnie prostego posiłku	- sałata np. lodowa - jajka - ser mozzarella - rzodkiewki - pomidory koktajlowe - papryka - musztarda - olej - sól - pieprz - kiełki	Jajka gotujemy na twardo, ostudzamy, obieramy i kroimy w łódki. Sałatę myjemy, osuszamy i poszarpujemy na kawałki. Rzodkiewki myjemy i kroimy. Paprykę oczyszczamy, myjemy i kroimy w kostkę lub paski. Musztardę, olej, sól, pieprz i cukier mieszamy. Sałatę, jajka, rzodkiewki, paprykę, pomidory i mozzarellę mieszamy. Sałatkę układamy na dużym talerzu lub w misce. Posypujemy kiełkami.	- miska - łyżka - nóż - garnek	- wiersz „Na straganie” - zdjęcia
<b>10</b>	<i>Letni koktajl owocowy brzoskwinio wo- ananasowy</i> 6.06.2018	Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych	- brzoskwinie - ananas	Ananasa obieramy i kroimy na małe kawałki, wrzucamy do miksera. Brzoskwinie z puszki wrzucamy razem z syropem, w którym się znajdowały (jeśli mamy świeże owoce, można dodać trochę soku pomarańczowego lub multiwitaminy, żeby łatwiej było zmiksować owoce). Miksujemy i podajemy ze słomką.	- nóż - mikser - słomki	- zdjęcia

Część przepisów inspirowana stronami:

[www.savoryorsweet.pl](http://www.savoryorsweet.pl)

[www.veganbanda.pl](http://www.veganbanda.pl)

[www.polki.pl](http://www.polki.pl)