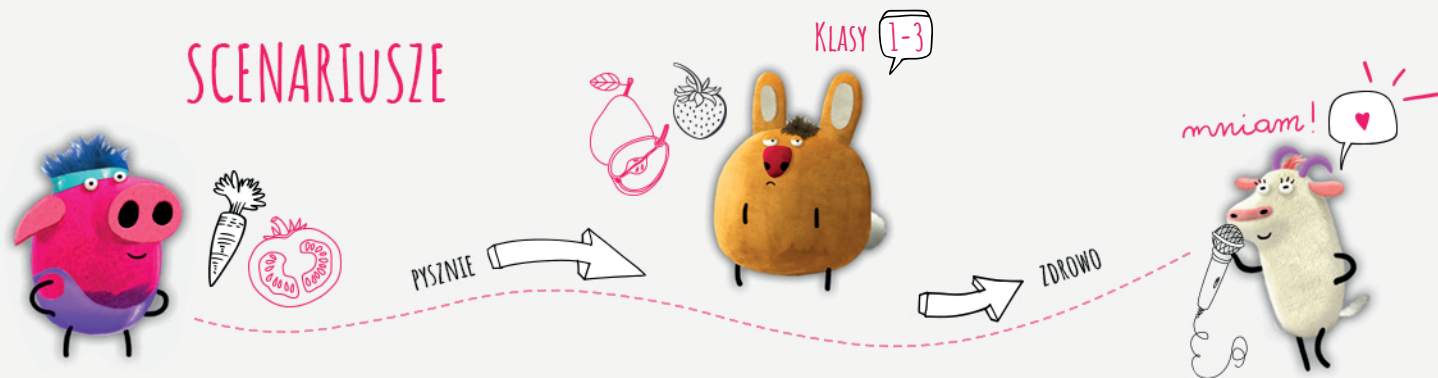


SCENARIUSZE



DZIAŁANIE: ORGANIZOWANIE WARSZTATÓW KULINARNYCH

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PRZYGOTOWANY W RAMACH REALIZACJI CELÓW „PROGRAMU DLA SZKÓŁ”

I ETAP EDUKACYJNY (KLASY I–III)

TEMAT: OWOCOWO-WARZYWNE I MLECZNE INSPIRACJE

MIEJSCE REALIZACJI: SALA LEKCYJNA

CZAS REALIZACJI: PAŹDZIERNIK / LISTOPAD LUB MARZEC / KWIECIEŃ, 2 JEDNOSTKI LEKCYJNE (2 x 45 MINUT)

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

- Film edukacyjny „Ekipa Chrumasa gotuje odc.2 Jesień - Zima (klasy I –III)”, gdy zajęcia odbywają się jesienią, lub „Ekipa Chrumasa gotuje odc.1 Wiosna-Lato (klasy I –III)”
- „Edukacja kulinarna” w poradniku dla nauczyciela z serii „Ekipa Chrumasa gotuje” - „Zasady zdrowego żywienia - Wskazówki, pomysły i porady dla nauczycieli”
- „Jak zorganizować warsztaty kulinarne dla dzieci” – materiały informacyjne
- „Garść pomysłów przepisów” – przepisy kulinarne

MATERIAŁY DLA UCZNIA:

- Karta pracy „Moje zdrowe co nieco” – uczniowie rozpoznają na rysunkach warzywa i owoce, których użyli do swojej potrawy, wskazując jej walory odżywcze oraz w punktach przedstawiają poszczególne etapy wykonania potrawy

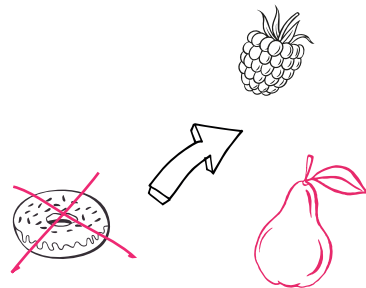
MATERIAŁY DLA RODZICA:

- „Warzywne, owocowe i mleczne posiłki”
- „Jak pomóc dziecku być zdrowym? Kilka rad dla nowoczesnego rodzica”



CELE DYDAKTYCZNE:

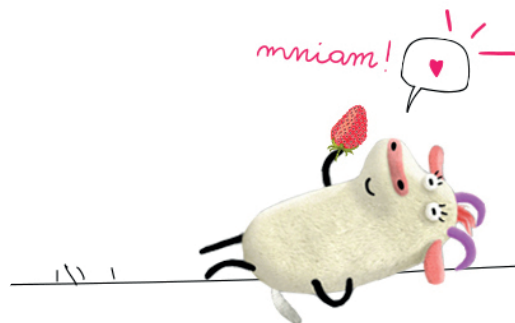
1. Popularyzacja zdrowego odżywiania, zwłaszcza diety bogatej w owoce i warzywa oraz produkty mleczne
2. Zapoznanie z możliwościami prawidłowego przechowywania produktów spożywczych oraz potraw
3. Zapobieganie marnotrawieniu żywności, wdrażanie do całkowitego wykorzystania produktów spożywczych oraz prawidłowa segregacja odpadów spożywczych
4. Budowanie świadomości żywieniowej, utrwalenie Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży
5. Rozwijanie umiejętności kulinarnych
6. Utrwalanie wiadomości dotyczących pochodzenia, uprawy, produkcji i różnorodności zastosowań warzyw, owoców oraz produktów mlecznych
7. Poznanie walorów smakowych i zdrowotnych połączeń owocowo - warzywnych oraz produktów pochodzenia mlecznego
8. Rozwijanie umiejętności czytania i redagowania przepisów kulinarnych
9. Dbłość o higienę własną i estetykę wykonywanych potraw
10. Zachęcanie rodziców do wspólnego planowania i przygotowywania potraw



CELE SZCZEGÓŁOWE:

UCZEŃ:

1. Posiada wiedzę o zdrowym odżywianiu, jego wpływie na rozwój człowieka i stosuje ją w praktyce
2. Potrafi ułożyć przepis na wybraną potrawę, zachowując zasady zbilansowanej diety
3. Zna poszczególne piętra Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży i potrafi z niej korzystać przy układaniu przepisów
4. Rozwija umiejętności kulinarne poprzez udział w warsztatach kulinarnych
5. Potrafi wyróżnić pochodzenie poszczególnych produktów spożywczych oraz ich zastosowanie w kuchni
6. Zna wartości odżywcze połączeń owocowo-warzywnych i produktów mlecznych, zastosowanych w przygotowanych potrawach
7. Zapobiega marnotrawieniu żywności i prawidłowo segreguje odpady spożywcze
8. Dbą o własną higienę podczas przyrządzania potraw
9. Zachęca rodziców do wspólnego planowania i sporządzania potraw



CELE SZCZEGÓŁOWE REALIZUJĄ TREŚCI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ:

1. Osiągnięcia w zakresie rozumienia środowiska przyrodniczego, uczeń:
 - rozpoznaje w swoim otoczeniu popularne gatunki roślin
 - segreguje odpady, ma świadomość przyczyn i skutków takiego postępowania
 - odszukuje w różnych dostępnych zasobach informacje, potrzebne do wykonania zadania
2. Osiągnięcia w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku, uczeń:
 - ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
 - ogranicza spożywanie posiłków niezdrowych i o niskich wartościach odżywczych
 - przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia
3. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia, uczeń:
 - utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie

METODY PRACY: SŁOWNNA, PRAKTYCZNYCH ĆWICZEŃ

FORMY PRACY: GRUPOWA

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

warzywa (pomidor, marchew, kalarepa, papryka słodka, rzodkiewka), owoce (jabłko, gruszka, śliwka, truskawka), inne rodzaje warzyw i owoców (jeśli zajdzie taka potrzeba), jogurt naturalny, mleko, kefir, serek twarogowy (do wyboru), naczynia, przybory kuchenne, kartki do zapisywania przepisów, karta pracy „Moje zdrowe co nieco”

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

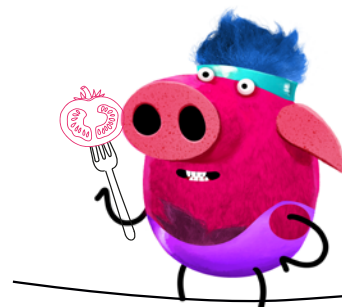
CZYNNOŚCI PRZYGOTOWUJĄCE (TYDZIEŃ WCZEŚNIEJ PRZED MAJĄCYMI ODBYĆ SIĘ WARSZTATAMI)

1. Uczniowie we wcześniej ustalonych w grupach zbierają różne przepisy na potrawy lub przetwory z warzyw, owoców, produktów mlecznych. W proces tworzenia przepisów mogą być zaangażowani rodzice, podpowiadając dzieciom ciekawe rozwiązania. W drodze dyskusji każda grupa wybiera jeden przepis na potrawę, którą wykona w czasie warsztatów.
2. Ustalenie listy potrzebnych produktów i akcesoriów kuchennych, przydział ich do poszczególnych uczniów.

CZYNNOŚCI W DNIU WARSZTATÓW

1. Obejrzenie części filmu z serii „Ekipa Chrumasa gotuje odc.2 Jesień - Zima (klasy I –III)” lub „Ekipa Chrumasa gotuje odc.1 Wiosna-Lato (klasy I –III)”, odnoszącej się do warsztatów kulinarnych.
2. W nawiązaniu do filmu zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania potraw, prawidłowe posługiwanie się odpowiednimi narzędziami.
3. Przygotowanie stanowiska pracy, przygotowanie produktów, higiena własna.
4. Ustalenie kolejności wykonywanych czynności, podział obowiązków.

Pycha!



5. Wykonywanie wybranej przez grupę potrawy z przyniesionych produktów, zachowanie zasady estetyki wykonania i prezentacji potrawy.
6. Prezentacja wykonanych potraw lub przetworów i ich walorów odżywczych.
7. Zaprezentowanie sposobów wykorzystania i postępowania z odpadami kuchennymi.
8. Degustacja, częstowanie innych grup.
9. Zapoznanie uczniów ze sposobami przechowywania wykonanych potraw i przeciwdziałania marnotrawieniu żywności.
10. Zapisywanie na kartkach przepisu na prezentowaną potrawę. Można dodatkowo zilustrować poszczególne etapy wykonania potrawy lub efekt finalny.
11. Wypełnianie karty pracy „Moje zdrowe co nieco” (może być wykorzystana na lekcji lub jako praca domowa do wykonania z rodzicami).

DALSZE DZIAŁANIA W KLASIE PO ZADANIACH REALIZOWANYCH W DOMU

12. Zebranie uzupełnionych o walory odżywcze przepisów przyniesionych przez dzieci w „Kolorową księgę zdrowych potraw”.

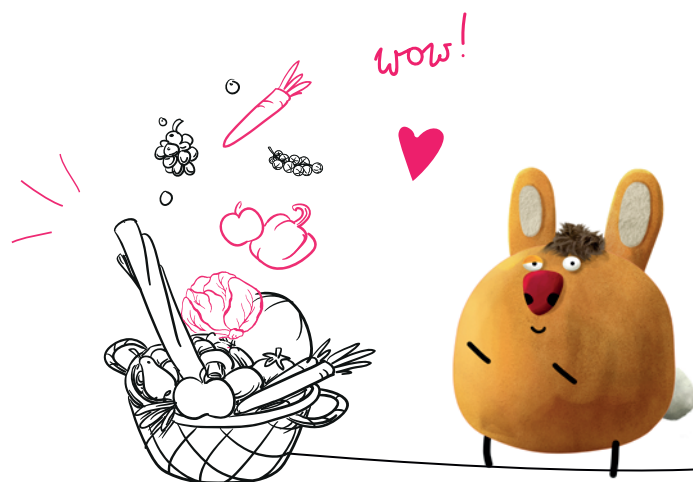
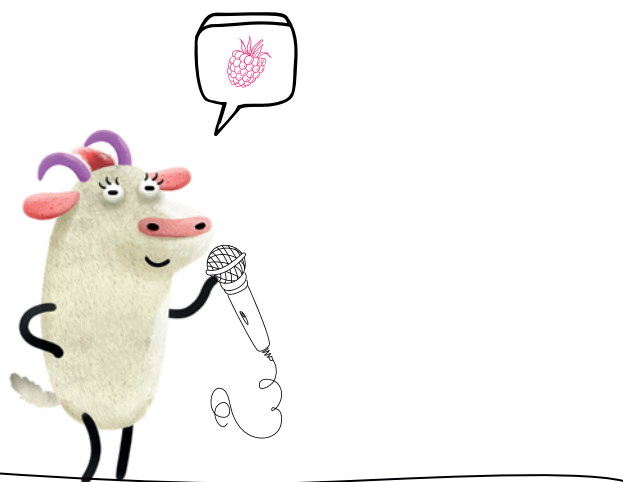
Przygotowane potrawy mogą stanowić źródło II śniadania w danym dniu.

ZADANIA DO REALIZACJI W DOMU:

- Uczniowie we wcześniej ustalonych grupach zbierają różne przepisy na potrawy lub przetwory z warzyw, owoców, produktów mlecznych. W proces tworzenia przepisów są zaangażowani rodzice, podpowiadając dzieciom ciekawe rozwiązania.
- „Warzywne, owocowe i mleczne posiłki – ciekawe rady dla rodziców” - materiał dla rodziców
- Angażując rodziców w dalszym etapie (po warsztatach), dzieci mogą poprosić ich o ułożenie informacji o walorach odżywczych prezentowanej i wykonanej potrawy.

KOMENTARZ METODYCZNO-DYDAKTYCZNY:

W ramach działań Programu dla szkół uczniowie rozmawiali już wcześniej o walorach i wartościach odżywczych poszczególnych



warzyw, owoców i produktów mlecznych. Scenariusz zajęć przedstawia działania, które realizują cele realizowanego programu. Zaproponowany zestaw materiałów może posłużyć nauczycielowi jako gotowy produkt do realizacji zajęć, w których uczniowie przygotowują zdrowe potrawy, wykorzystujące warzywa, owoce i produkty mleczne, otrzymywane w ramach Programu dla szkół.

USTALANIE PRZEPISÓW NA POTRAWY

Tydzień przed mającymi odbyć się warsztatami nauczyciel dzieli klasę na 4 - 5 osobowe grupy, w których uczniowie będą pracowali. Uczniowie mają za zadanie zaplanować potrawę, wykorzystując warzywa, owoce oraz produkty mleczne. W ustalaniu przepisu mogą uczniom pomóc rodzice, którzy mają większe doświadczenie w komponowaniu potraw. Następnie uczestnicy grup przynoszą swoje propozycje i wspólnie wybierają potrawę. Nauczyciel może także podpowiedzieć uczniom ciekawe rozwiązania (w materiałach dla nauczyciela „Garść pomysłów przepisów”). Po dokonaniu wyboru dzieci muszą jeszcze opracować listę potrzebnych produktów spożywczych (zwracamy uwagę na ich odpowiednią ilość, aby nie marnotrawić żywności) oraz niezbędnych akcesoriów kuchennych. Po tej czynności następuje podział obowiązków (kto co ma przynieść).

POGADANKA PO OBEJRZENIU FILMU

W dniu warsztatów uczniowie oglądają część filmu z serii „Ekipa Chrumasa gotuje odc.1 lub odc.2” (w zależności od terminu zajęć), odnosząc się do organizacji warsztatów kulinarnych. Następnie nauczyciel zwraca uwagę dzieci na sposób przygotowania stanowiska pracy, podział obowiązków, bezpieczeństwo pracy i zachowanie higieny podczas przygotowywania potraw. Pomocne będą także nauczycielowi informacje zawarte w artykule „Jak zorganizować warsztaty kulinarne” – dostępne w materiałach dla nauczyciela.

ORGANIZACJA I PRZEBIEG WARSZTATÓW KULINARNYCH

Pierwszą czynnością, jaką nauczyciel musi zaproponować uczniom jest zorganizowanie stanowisk pracy. Każda grupa musi samodzielnie zadbać o bezpieczne stanowisko pracy, przygotować potrzebne produkty i akcesoria kuchenne. Należy pamiętać o zabezpieczeniu miejsca pracy przed zniszczeniem (np. przykryć ławki ceratą) oraz o zadbaniu o bezpieczeństwo dzieci (założenie fartuchów, odpowiednie ułożenie deseczek do krojenia, przypomnienie o prawidłowym korzystaniu z noży, **podłączeniu urządzeń do prądu i korzystanie z nich tylko pod opieką nauczyciela i gdy jest to konieczne do realizacji przepisu**).

Następnie uczniowie czytają przepis na wykonanie potrawy i ustalają kolejność wykonywanych czynności. W tym momencie następuje też podział obowiązków (co kto będzie robił). Po dokonaniu tych czynności uczniowie zabierają się do pracy. Nauczyciel czuwa nad bezpieczeństwem uczniów, służy im pomocą, objaśnia niezrozumiałe kwestie. Do pomocy można zaangażować także rodziców, którzy wesprą nauczyciela w przeprowadzeniu warsztatów. Jednak należy czuwać, aby rodzice nie wykonywali prac za dzieci.

Po wykonaniu potrawy uczniowie troszczą się o estetykę dania, przekładają do odpowiednich naczyń, dekorują. Opracowują także krótką informację na temat użytych produktów i walorów odżywczych dania oraz możliwości jego przechowywania. Podczas sprzątania stanowiska pracy dzieci zauważają, że pozostały im odpadki i właśnie wtedy zastanawiają się nad możliwościami ich ponownego wykorzystania (np. chleb do zrobienia tostów, resztki warzyw do zapiekanki lub zupy, resztki owoców i jogurtu do przygotowania koktajlu). Zwracamy uwagę uczniów, aby pozostało jak najmniej odpadów. Można wtedy zwrócić uwagę uczniów na segregowanie odpadów (np. do kompostownika, dla zwierząt itp.)

Po uprzątnięciu stanowiska pracy i zagospodarowaniu odpadków następuje prezentacja przygotowanych potraw. W tym celu gromadzimy wszystkie potrawy w jednym miejscu i poszczególne grupy prezentują swoje potrawy, pamiętając o informacjach dodatkowych podanych wyżej.

Wreszcie następuje degustacja!

Po degustacji uczniowie w grupach na kartkach zapisują przepis na wykonaną potrawę, ozdabiając go rysunkami.

ZADANIA DO WYKONANIA W DOMU

Uczniowie mają przygotowane i ozdobione przepisy na wykonywane i prezentowane potrawy. Teraz należy do współpracy włączyć rodziców. Zapoznają się oni z przepisem. Ustalają jego wartości odżywcze (zawarte witaminy, składniki mineralne, wartość kaloryczną) i wpływ na zdrowie. Mogą samodzielnie lub pomagając dzieciom dopisać te informacje na kartkach z przepisem.

KOLOROWA KSIĘGA ZDROWYCH POTRAW

Uzupełnione przez rodziców przepisy uczniowie przynoszą do szkoły (można dać ok. tydzień na dokonanie wpisów) i nauczyciel zbiera je w jedną całość (należy zwrócić uwagę na jednakowy format wszystkich kartek np. A4). Chętni uczniowie mogą wykonać okładkę i złączyć kartki.

Publikacja ta powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce wraz z materiałem pomocniczym „Jak pomóc dziecku być zdrowym”. Na tym spotkaniu nauczyciel może także przygotować ulotki dla rodziców z ciekawymi poradami dotyczącymi sposobów zachęcenia dziecka do jedzenia warzyw, owoców i produktów mlecznych (w materiałach pomocniczych). „Garść pomysłów przepisów”

