Przedszkole Publiczne Nr 6

Bogatynia 59-920

Ul. Wyczółkowskiego32

***PROGRAM KOŁA KULINARNEGO***

***„Kulinarne przysmaki, które lubią przedszkolaki”***

Opracowały:

mgr Beata Czesnakowska

mgr Katarzyna Trzcińska

**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 m.in. otyłości u dzieci. Przyzwyczajenia żywieniowe ulegają obecnie szybkim zmianom i są to, niestety zmiany w złym kierunku. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajeń i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych przedszkolaków. Nie jest to zadanie łatwe, ale możliwe poprzez realizację programu edukacji kulinarnej „Kulinarne przysmaki- co lubią przedszkolaki”. Program ten wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola. Łączy treści edukacyjne z różnych obszarów podstawy programowej i uwzględnia treści wykraczające poza podstawę programową. Przyrządzanie potraw sprawia wiele przyjemności i może być wspaniałą zabawą. Dla dzieci jest to pełna niespodzianek podróż w różne strony świata, podczas której poznają różnorodne smakołyki i potrawy. Każde dziecko będzie miało okazję własnoręcznie przyrządzać potrawy, a następnie je degustować. Dzieci poznają tajniki kuchni oraz zasady dobrych obyczajów przy stole. Uczestnictwo w warsztatach pozwoli rozwinąć zainteresowania kulinarne dzieci a zdobyte umiejętności będą wykorzystywane w życiu codziennym. W planie zajęć uwzględnione zostały również zagadnienia z zakresu higieny, organizacji pracy w kuchni, zdrowego odżywiania i odpowiedniej diety. Program wychodzi naprzeciw zainteresowaniom dzieci. Ma na celu rozwijanie postawy twórczej, przyczyniającej się do pełniejszego rozwoju osobowości dziecka. " Kulinarne przysmaki - co lubią przedszkolaki?" to dla dzieci dobra zabawa i wielka kulinarna przygoda , której efektem będą właściwe nawyki żywieniowe.

**Cele programu:**

1. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.
2. Stwarzanie dziecku możliwości do działania kulinarnego
3. Wdrażanie podstaw racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków
4. Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków
5. Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku
6. Kształcenie wyobraźni twórczej, pomysłowości, płynności ruchów
7. Rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna
8. Rozwijanie umiejętności korzystania z książek kucharskich
9. Zapoznanie z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi
10. Rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych
11. Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole

Treści kształcenia i wychowania zgodne są z podstawą programową. Program edukacyjny "Kulinarne przysmaki - co lubią przedszkolaki?" znajduje swoje odzwierciedlenie w punktach podstawy programowej wychowania przedszkolnego.

**Działania  kulinarne:**

1. Sałatki (owocowe, warzywne)
2. Surówki
3. Soki i kompoty
4. Kolorowe kanapki
5. Pasty
6. Desery
7. Przystawki
8. Słodkie wypieki – ciasta, ciasteczka, pierniki, drożdżowe bułeczki
9. Koktajle
10. Kolorowe szaszłyki
11. Kulinarne fantazje

**Zajęcia składać się będą z trzech części:**

1. Wstepna-przedstawienie tematu zajęć, poznanie produktów, objaśnienie sposobu wykonania zadania.
2. Działania dzieci pod nadzorem nauczyciela i przy jego pomocy.
3. Degustacja przygotowanego dania i porządkowanie sali.

**Zadania do realizacji, formy i metody pracy:**

Udział w zajęciach pozwoli dzieciom rozwinąć zainteresowania kulinarne, nauczy organizacji pracy w kuchni, zdrowego odżywiania oraz zachowania higieny podczas przyrządzania posiłków. Zdobyte umiejętności dzieci będą mogły wykorzystać w życiu codziennym. Wszystkie działania dzieci zostaną uwiecznione na zdjęciach.

W realizacji programu wykorzystane zostaną metody pracy:

* słowne: opowiadania, wiersze, zagadki,
* oglądowe: pokaz, obserwacja, demonstracja,
* praktycznego działania,
* zabawy dydaktyczne,

Podstawowymi formami organizacyjnymi wykorzystywanymi będą:

* indywidualna,
* zespołowa,
* zbiorowa (zajęcia z całą grupą).

Program będzie realizowany w następujących etapach:

* zapoznanie z założeniami ogólnymi programu: celami, zadaniami, zakładanymi efektami, wytyczenie kierunków działań
* przeprowadzenie zajęć umożliwiających realizację programu,
* prezentacja efektów pracy, podsumowanie programu

**Czas realizacji**

Koło kulinarne realizowane będzie w roku 2019/2021 w grupie – IV, dzieci 5 – 6 letnie.

**Środki dydaktyczne**

Do przeprowadzenia warsztatów kulinarnych potrzebne będą:

* naczynia, przybory i urządzenia kuchenne, surowce spożywcze, stanowiące składniki poszczególnych potraw, przepisy i wskazówki znajdujące się w książkach kucharskich

**Harmonogram działań na rok 2019/2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pora roku** | **Zadanie szczegółowe** | **Przewidziane efekty** |
| **Jesień**  | 1. Przygotowanie kompotów na zimę
2. Przygotowanie musu owocowego z jabłek i marchewki
3. Kiszenie kapusty
4. Pieczenie ciasta z owocami.
5. Wykonanie sałatki owocowej, owocowe koreczki, owocowe szaszłyki.
6. Wycieczka do sklepu owocowo – warzywniczego – zakup owoców i warzyw
7. Pieczenie ciasta marchewkowego
 | Dzieci:* poznają różnorodne naczynia i przybory kuchenne,
* potrafią bezpiecznie posługiwać się nożem, tarką
* pod opieką dorosłego potrafią bezpiecznie posługiwać się prostym sprzętem AGD
* potrafią przygotować siebie i stanowisko pracy do zajęć
* potrafią przeprowadzić odpowiednią obróbkę składników
* przyrządzą danie zgodnie z przepisem i zachowaniem bezpieczeństwa
* potrafią posprzątać swoje stanowisko pracy po zakończonych zajęciach i pozostawić je w czystości
* poznają podstawy racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków,
* będą rozwijać swoje zainteresowania kulinarne poprzez prezentację krótkich opowiadań, wprowadzających do historii i pochodzenia przyrządzanych potraw,
* będą rozwijać umiejętności korzystania z książek kucharskich,
* będą wzbogacać słownik o nazwy surowców spożywczych, nazwy czynności wykonywanych w kuchni, nazwy jednostek wagi i objętości,
* będą kształcić umiejętność współdziałania i integracji z grupą podczas wspólnych zajęć
* będą szanować wytwory swojej pracy i innych,
 |
| **Zima**  | 1. Pieczenie piernika lub pierniczków na podwieczorek świąteczny.
2. Przygotowanie pieczonych jabłek
3. Przygotowanie i dekoracja stołów na podwieczorek świąteczny.
4. Karnawałowe przysmaki - pieczenie faworków.
5. Drożdżowy alfabet.
6. Szyszki i ryżu preparowanego
7. Choinkowe ciasteczka
 |
| **Wiosna** | 1. Pieczenie babki wielkanocnej.
2. Potrawy z jaj: gotowanie jajek na miękko, na twardo, przygotowanie jajek z farszem.
3. Przygotowanie kanapek z nowalijkami.
4. Przygotowanie sałatki jarzynowej
5. Robimy zakupy w sklepie warzywniczym i spożywczym
6. „Owocowy zwierz” – tworzenie i spożywanie kompozycji z owoców egzotycznych
 |
| **Lato**  | 1. Posiłek w plenerze - grillowanie kiełbasy – spotkanie z rodzicami
2. Wykonanie koktajli owocowych (jagodowy, truskawkowy).
3. Pieczenie biszkoptu z owocami i galaretką.
4. Jogurt truskawkowy
5. Lody owocowe
 |

Ponadto oprócz w/w treści odbywać się będą po wcześniejszym uzgodnieniu terminów spotkania z:

* Kołem Gospodyń Wiejskich
* rodzicami dzieci z grupy, którzy będą przyrządzać z dziećmi różnorodne potrawy
* wycieczka do piekarni, cukierni
* zajęcia w pizzerii „Ruccola” –
* zwiedzenie i zapoznawanie się ze specyfiką pracy w restauracjach (Hoker, Dom Zegarmistrza itp.)

**Efekty działań** :

1. Zmiana nawyków żywieniowych - dzieci bardzo chętnie jedzą owoce, warzywa, kasze i chleb razowy, piją wodę.
2. Dzieci znają zdrowe produkty żywnościowe i ich wartość dla zdrowia - wiedzą co jeść aby być zdrowym, a jakich produktów unikać.
3. Zaangażowanie rodziców w zmianę żywienia dzieci, wykorzystywanie wiedzy o zdrowym żywieniu i przepisów kulinarnych w swoich domach.

**Ewaluacja:**

Po realizacji programu zajęć warsztatowych ewaluacja obejmie następujące działania:

* obserwację aktywności dzieci podczas zajęć warsztatowych,
informacja zwrotna od rodziców w postaci zainteresowania realizowaną tematyką, chęcią uczestnictwa w naszych działaniach i przedsięwzięciach.
* zorganizowanie poczęstunku dla innych dzieci z przedszkola
* efekty zajęć będą wykorzystywane w trakcie imprez i uroczystości przedszkolnych, zajęć otwartych dla rodziców, itp.