

Program edukacji kulinarnej dla Punktu Przedszkolnego przy Szkole Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Suchowoli

MAŁY KUCHCIK

Właściwe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka, którego organizm intensywnie się rozwija. Jakość jedzenia i jego rodzaj oraz prawidłowe nawyki żywieniowe są podstawą w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Przyzwyczajenia żywieniowe ulegają obecnie szybkim zmianom. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz niwelowania złych przyzwyczajzeń żywieniowych przedszkolaków. Nie jest to zadanie łatwe, ale możliwe poprzez realizację programu edukacji kulinarnej „Mały kuchcik”. Program ten wzbogaca ofertę edukacyjną przedszkola, promuje aktywne metody nauczania i wychowania. „Mały kuchcik” to dla przedszkolaków zabawa i wielka przygoda, których efektem będą właściwe nawyki żywieniowe.

Cele programu:

1. Zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego odżywiania.
2. Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych.
3. Nabycie podstawowych technik kulinarnych.
4. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w kuchni.
5. Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków.
6. Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku.
7. Rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej.
8. Zapoznanie z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi.
9. Rozwijanie samodzielności i umiejętności samoobsługowych.
10. Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole.

Zajęcia odbywać się będą raz w miesiącu lub częściej w/g potrzeb. W zajęciach uczestniczyć będą też zaproszeni goście: rodzice, dziadkowie, panie kucharki, starsze koleżanki i koledzy.

Podczas spotkań przedszkolaki wykonywać będą różnorodne dania pod nadzorem i z pomocą nauczyciela i osób dorosłych.

Działania kulinarne:

1. Sałatki
2. Surówki
3. Soki i kompoty
4. Kolorowe kanapki
5. Pasty
6. Desery
7. Przystawki
7. Słodkie wypieki
9. Zapiekanek
10. Kulinarne fantazje

Zajęcia składać się będą z trzech części:

1. Wstępna-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.

Udział w zajęciach pozwoli dzieciom rozwinąć zainteresowania kulinarne, nauczy organizacji pracy w kuchni, zdrowego odżywiania oraz zachowania higieny podczas przyrządzania i spożywania posiłków. Zdobyte umiejętności będą mogły wykorzystać w życiu codziennym.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ KULINARNYCH

Lp.	Termin realizacji	Grupa	Temat zajęć
1	październik	3-4 latki	Smaczne wafelki
2.	Listopad	3-4 latki	„Owocowe szaszłyki”
3.	Grudzień	3-4 latki	„Świąteczne pierniczki” – pieczenie ciasteczek
4.	Styczeń	3-4 latki	„Słodkie i zdrowe przysmaki” – wykonywanie deseru z galaretek i owoców
5.	Styczeń	3-4 latki	„Krucze ciasteczka” na Dzień Babci i dziadka”
6.	Luty	3-4 latki	„Kanapkowe buźki” – przygotowanie kanapek z nowalijkami.
7.	Luty	3-4 latki	„Kolorowe pasty do jedzenia” – przygotowanie kanapek z nowalijek i białego sera
8.	Marzec	3-4 latki	„Zwierzaki – cudaki z jajek” – zabawy kulinarne
9.	Kwiecień	3-4 latki	Parówki pod kołderką”. Poznajemy różne smaki-zagadki kulinarne
10.	Maj	3-4 latki	„Truskawkowy mus” dla mamy
11.	Maj	3-4 latki	„Owsiane cukierki” na Dzień Dziecka
12.	Czerwiec	3-4 latki	„Ordery dla zasłużonych” – wykonanie deseru z herbatników, nutelli i owoców