

***„Kulinarne przysmaki – co lubią
przedszkolaki?” Program edukacji
kulinarniej dla przedszkolaków***

mgr Agnieszka Lewandowska
mgr Daria Zima
mgr Małgorzata Szewczun



I. Wprowadzenie

Prawidłowy sposób odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym ma duży wpływ na właściwy rozwój, sprawność fizyczną, intelektualną i emocjonalną oraz ogólne zdrowie. Rodzaj jedzenia oraz jego jakość, prawidłowe nawyki żywieniowe mogą zapobiegać chorobom cywilizacyjnym tj. otyłość u dzieci. Nieprawidłowe żywienie powoduje zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych. Skutki niewłaściwego sposobu żywienia dzieci rzutują na zdrowie w okresie dorosłym. Przez właściwe odżywianie dzieci przedszkolnych należy rozumieć przede wszystkim odpowiednie do zapotrzebowania spożywanie składników odżywczych i pokrycie potrzeb energetycznych. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajeń i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych przedszkolaków. Rodzice powinni mieć świadomość, że dziecko które przebywa w przedszkolu od bardzo wczesnych godzin porannych, powinno w domu przed wyjściem zjeść mały posiłek. Niejedzenie śniadania skutkuje tym, iż dziecko sięga po słodkie przekąski, dlatego ważna tutaj rola rodziców, aby dopilnować zjedzenia przez dziecko pierwszego, ważnego posiłku i nie podtykanie „słodkiego małe co nieco”. Dlatego też program ten skierowany jest nie tylko do dzieci oraz nauczycieli przedszkola, ale także do rodziców. Wprowadza korzystne zmiany w procesie budowania jakości pracy przedszkola, a także angażuje, integruje społeczność przedszkola.

" Kulinarne przysmaki - co lubią przedszkolaki?" to dla dzieci dobra zabawa i wielka kulinarna przygoda, której efektem będą właściwe nawyki żywieniowe.

II. Cele programu:

1. Cel główny

- * Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

2. Cele szczegółowe

- * Kształcenie zmysłu smaku, zapachu i dotyku podczas przygotowywania i degustacji potraw,
- * Uczenie się kulturalnego zachowania się przy stole,
- * Stwarzanie dziecku możliwości do działania kulinarnego,
- * Wdrażanie postaw racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków,
- * Czerpanie radości ze wspólnego przygotowywania posiłków,
- * Nauka nakrywania do stołu,
- * Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu AGD,
- * Usprawnianie techniki samodzielnego jedzenia,
- * Zapoznanie z etapami przygotowywania posiłków,
- * Rozwijanie mowy i wzbogacanie słownictwa ,
- * Wyzwalanie inwencji twórczej w sferze kulinarnej,
- * Rozwijanie myślenia przyczynowo - skutkowego ,
- * Wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz kształtowanie poczucia sprawstwa,
- * Rozwijanie spostrzegawczości oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- * Wdrażanie do samodzielności podczas wykonywania " kulinarnych przysmaków".

III. Metody pracy

- * Słowne: opowiadania, wiersze, zagadki,
- * Oglądowe: pokaz, obserwacja, demonstracja,
- * Praktycznego działania,
- * Zabawy dydaktyczne,
- * Wykorzystanie multimediiów,
- * Metoda projektu,

IV. Formy pracy

- * grupowa,
- * w małych zespołach,
- * indywidualna,

V. Środki dydaktyczne

- * Teksty literackie,
- * Płyty CD,
- * Programy komputerowe,
- * Książki kucharskie,
- * Produkty spożywcze,
- * Naczynia,
- * Przybory i urządzenia kuchenne,
- * Karty Pracy,
- * Przybory plastyczne: papier, kredki, pastele, plastelina, farby, nożyczki, wycinanki, kolorowanki,

VI. Krótki opis działania

Program będzie realizowany od października 2017 roku do czerwca 2018 roku w grupach 3,4,5 i 6 latków. Zajęcia odbywać się będą minimum dwa razy w miesiącu , w każdej grupie pod kierunkiem wychowawcy. Zajęcia prowadzone przez nauczycieli będą dotyczyły zdrowego odżywiania, a także wykonywane będą przez dzieci różnorodne dania (z pomocą nauczyciela) tj.:

- * Desery
- * Słodkie wypieki
- * Sałatki (owocowe , warzywne)
- * Surówki
- * Soki, kompoty, koktajle
- * Przystawki
- * Kolorowe kanapki
- * Zapiekanki

* Kolorowe szaszłyki

Dzieci tworzą i eksperymentują, uczą się i dobrze bawią podczas realizacji przysmaków kulinarnych.

VII. Treści kształcenia i wychowania zgodne z podstawą programową

Program edukacyjny " Kulinarne przysmaki - co lubią przedszkolaki?" znajduje swoje odzwierciedlenie w punktach nowej podstawy programowej wychowania przedszkolnego:

I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka:

- 1) samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne;
- 3) spożywa posiłki z użyciem sztućców, nakrywa do stołu i sprząta po posiłku;
- 5) uczestniczy w zabawach naśladowczych z przyborami lub bez nich;
- 7) wykonuje czynności tj.: sprzątanie , pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz.

II. Emocjonalny obszar rozwoju dziecka:

- 2) szanuje emocje swoje i innych osób;
- 8) zauważa, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania, panuje nad nieprzyjemną emocją, np. podczas czekania na własną kolej w zabawie lub innej sytuacji;

III. Społeczny obszar rozwoju dziecka:

- 1) przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i przestrzegając tych wartości, nawiązuje relacje rówieśnicze;
- 4) używa zwrotów grzecznościowych podczas powitania, pożegnania, sytuacji wymagającej przeproszenia i przyjęcia konsekwencji swojego zachowania;
- 5) ocenia swoje zachowanie w kontekście podjętych czynności i zadań oraz przyjętych norm grupowych; przyjmuje, respektuje i tworzy zasady zabawy w grupie, współdziała z dziećmi w zabawie, pracach użytecznych, podczas odpoczynku;
- 7) respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób, zwracając uwagę na ich indywidualne potrzeby;
- 8) obdarza uwagę dzieci i osoby dorosłe;

9) komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne; wyraża swoje oczekiwania społeczne wobec innego dziecka, grupy.

IV. Poznawczy obszar rozwoju dziecka:

- 1) wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą komunikatów pozawerbalnych: tańca, intencjonalnego ruchu, gestów, impresji plastycznych, technicznych, teatralnych, mimicznych, konstrukcji i modeli z tworzyw i materiału naturalnego;
- 2) wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą języka mówionego, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci i osób dorosłych, mówi płynnie, wyraźnie, rytmicznie, poprawnie wypowiada ciche i głośne dźwięki mowy, rozróżnia głoski na początku i końcu w wybranych prostych fonetycznie słowach;
- 5) odpowiada na pytania, opowiada o zdarzeniach z przedszkola, objaśnia kolejność zdarzeń w prostych historyjkach obrazkowych, układa historyjki obrazkowe, recytuje wierszyki, układa i rozwiązuje zagadki;
- 6) wykonuje własne eksperymenty językowe, nadaje znaczenie czynnościom, nazywa je, tworzy żarty językowe i sytuacyjne, uważnie słucha i nadaje znaczenie swym doświadczeniom;
- 9) czyta obrazy, wyodrębnia i nazywa ich elementy, nazywa symbole i znaki znajdujące się w otoczeniu, wyjaśnia ich znaczenie;
- 12) klasyfikuje przedmioty według: wielkości, kształtu, koloru, przeznaczenia, układa przedmioty w grupy, szeregi, rytmy, odtwarza układy przedmiotów i tworzy własne, nadając im znaczenie, rozróżnia podstawowe figury geometryczne (koło, kwadrat, trójkąt, prostokąt);
- 15) przelicza elementy zbiorów w czasie zabawy, prac porządkowych, ćwiczeń i wykonywania innych czynności, posługuje się liczebnikami głównymi i porządkowymi, rozpoznaje cyfry oznaczające liczby od 0 do 10, eksperymentuje z tworzeniem kolejnych liczb, wykonuje dodawanie i odejmowanie w sytuacji użytkowej, liczy obiekty, odróżnia liczenie błędne od poprawnego;
- 18) posługuje się pojęciami dotyczącymi zjawisk przyrodniczych, np. tęcza, deszcz, burza, opadanie liści z drzew, sezonowa wędrówka ptaków, kwitnienie drzew, zamrażanie wody, dotyczącymi życia zwierząt, roślin, ludzi w środowisku przyrodniczym, korzystania z dóbr przyrody, np. grzybów, owoców, ziół;

19) podejmuje samodzielną aktywność poznawczą np. oglądanie książek, zagospodarowywanie przestrzeni własnymi pomysłami konstrukcyjnymi, korzystanie z nowoczesnej technologii itd.;

VIII. Harmonogram działań w ramach realizacji programu edukacji kulinarnej dla przedszkolaków "Kulinarne przysmaki - co lubią przedszkolaki?" w roku szkolnym 2017/2018.

PLAN PRACY	
Październik	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zapoznanie z warzywami i owocami z ogrodów i sadów, poznanie ich właściwości, smaku, walorów odżywczych i zastosowania (przyniesienie warzyw i owoców przez dzieci). ✓ Kompoty, dżemy, przetwory na zimę – przygotowanie wspólnie kompotu do spiżarni przedszkolnej. ✓ 20 .10 – Międzynarodowy Dzień Szefa Kuchni – projektowanie czapki kucharskiej ✓ „Zdrowe urodziny” - zaproszenie rodziców do akcji - propagujące ograniczanie przynoszenia cukierków, a w ich miejsce obdarowywanie kolegów i koleżanek zdrowymi smakołykami. ✓ Zwierzaki – cudaki – wykonanie zwierząt z warzyw lub owoców – KONKURS DLA RODZICÓW I DZIECI
Listopad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznanie etapów przygotowania marchewkowego ciasta/ drożdżówki/ placków ziemniaczanych – zajęcia teoretyczno-praktyczne (do wyboru) ✓ Wykonanie sałatki warzywnej ✓ „Papierowe Gary"- KONKURS Z UDZIAŁEM RODZICÓW I DZIECI - kompozycje przestrzenne - wykonane z papieru (garnki, czajniki, łychy, tarki itp.) ✓ JESIENNY BAL KUCHARZA – bal, którego głównymi bohaterami będą Panie kucharki z przedszkola
Grudzień	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznanie etapów przygotowania pierogów –spotkanie ze

<p>Grudzień</p>	<p>Stowarzyszeniem Koła Dziewczyn Żuławskich</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wspólne pieczenie piernika na Wigilię / wykonanie jednej z 12 potraw na Wigilię ✓ „Owocowa choinka” – strojenie choinki przedszkolnej suszonymi owocami ✓ Wystawa książek kucharskich ✓ „Zasady zdrowego odżywiania” – gazetka dla rodziców
<p>Styczeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie soku owocowo-warzywnego ✓ Kulinarne przysmaki – co lubią przedszkolaki? – Bal karnawałowy (stroje warzyw i owoców) ✓ Przygotowanie wafelków z okazji Dnia Babci i Dziadka (dżem z przedszkolnej spiżarni i kompot)
<p>Luty</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonanie szaszłyków owocowych lub warzywnych ✓ Spotkanie z dietetykiem ✓ Nauka wiersza lub rymowanki związanej ze zdrowym odżywianiem
<p>Marzec</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ogródek w doniczce – założenie hodowli rzeżuchy, szczypiorku, pietruszki. ✓ Zabawy z książką kucharską, poznanie nazw różnych dań, podziału na przystawki, zupy, drugie dania, desery. ✓ " Zdrowo żyję - zdrowo jem"- KONKURS PLASTYCZNY MIĘDZYPRZEDSZKOLNY
<p>Kwiecień</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Samodzielne przygotowanie na śniadanie zdrowych, kanapek z dodatkiem szczypiorku, rzeżuchy, natki pietruszki, zielonego ogórka, rzodkiewki ✓ Wspólne przygotowanie i pieczenie chleba ✓ WYCIECZKA do piekarni ✓ Nauka wiersza lub rymowanki związanej ze zdrowym odżywianiem
<p>Maj</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Domki z herbatników – przygotowanie słodkiej niespodzianki na Dzień Matki z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców ✓ Gofry – wspólne wykonanie gofrów z dżemem (spiżarnia

	<p>przedszkolna)</p> <p>✓ Przygotowanie wspólnego jadłospisu</p>
Czerwiec	<p>✓ Wspólne pieczenie owocowych babeczek na Dzień Dziecka</p> <p>✓ KONKURS recytatorski związany ze zdrową żywnością</p>

IX. EFEKTY DZIAŁAŃ :

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

X. EWALUACJA TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- * Obserwacja dzieci podczas zabaw, zajęć dydaktycznych, przygotowania posiłków;
- * Prace plastyczne, konkursy, wykonane potrawy;
- * Ankieta obrazkowa dla dzieci pt. „Zdrowa żywność”
- * Wywiad z rodzicami wybranych dzieci.