



CZAS REALIZACJI: od 01.10.2023 r. do 21.06.2024 r.

WSTĘP:

Program jest skierowany do grupy przedszkolnej w wieku 3-4 lat. Głównym założeniem jest podniesienie świadomości w zakresie zdrowego odżywiania. Dzieci będą uczyć się, jak zdrowo jeść, jak ciekawie przyrządzać apetyczne posiłki. Poznamy piramidę zdrowego żywienia i zasady zdrowego odżywiania. Dowiemy się czym są i do czego są potrzebne witaminy. Program ten pomoże najmłodszym w sposób ciekawy i dostępny osiągnąć pierwsze doświadczenia w zakresie wiedzy kulinarnej. W założeniach program przewiduje zagadnienia z zakresu higieny, zdrowego odżywiania oraz zasady savoir vivre. Podczas zajęć dzieci mają okazję samodzielnie przyrządzić potrawy, a następnie je degustować.

ZAŁOŻENIA PLANU:

Cel główny:

- poznanie zasad zdrowego żywienia
- wyrobienie nawyków zdrowego odżywiania
- rozwijanie motoryki małej
- dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy

Cele szczegółowe:

- rozwijanie umiejętności pracy w grupie
- umiejętność posługiwania się różnymi urządzeniami technicznymi
- kształtowanie zmysłów (smaku, węchu)
- rozwijanie zdolności kulinarnych

Metody:

- pokazowa- angażując wzrok, dotyk i inne zmysły
- obserwacja- nauczyciel pokazuje dzieciom jak poprawnie przyrządzić danie
- pogadanka- wymiana informacji między nauczycielem a uczniem
- aktywizująca- dzieci z pomocą nauczyciela wykonują proste dania kulinarne.

Ewaluacja:

Ewaluacja obejmuje następujące obszary planu:

- użyteczność – czego nauczyły się dzieci podczas zajęć z kuchcikowa
- strategia- czy stosowane metody, pomoce i środki dydaktyczne są skuteczne i przynoszą zamierzony efekt.

Narzędziami zebrania informacji po każdych zajęciach będą:

- ilustracje obrazujące „zadowolenie” (buzia uśmiechnięta) co wskazuje, że dziecku podobały się zajęcia, że się dużo nauczyło oraz „niezadowolenie” (buzia smutna) co wskazuje, iż dziecku nie podobały się zajęcia i niczego się nie nauczyło
- wywiad- zbieranie opinii dzieci
- obserwowane reakcje dzieci podczas wykonywania doświadczeń oraz satysfakcja z osiągniętego rezultatu.

Bibliografia:

1. PROGRAM-WARSZTATÓW-KULINARNYCH-KUCHCIKOWO.pdf (przedszkolankowo.pl)
2. Przepisy kulinarne, Czas Dzieci
3. A. Shah, „Mały szef kuchni. Moja pierwsza książka kucharska”, Bukowy Las, 2020

L.p.	Temat	Cele	Sposób realizacji	Pomoce
1. Październik	KOLOROWE KANAPKI	- bezpieczne posługiwanie się sztucami - poprawne nakrywanie do stołu; - kształtowanie nawyków zdrowego żywienia - zapoznanie się z piramidą zdrowego żywienia - rozwijanie motoryki małej	- wykonanie kolorowych kanapek z wykorzystaniem warzyw: dzieci smarują masłem chleb, kroją warzywa z pomocą nauczyciela i układają na chleb	- prezentacja wykonania kanapki przez nauczyciela. - sztucce - talerze - pieczywo - masło - warzywa - wędlina - ser żółty
2. Listopad	SAŁATKA OWOCOWA	- rozwijanie umiejętności pracy w grupie - poprawne posługiwanie się sztucami - estetyczne spożywanie posiłku - rozwijanie zdolności kulinarnych - rozwijanie motoryki małej	- wykonywanie sałatki owocowej z owoców sezonowych. - dzieci kroją owoce na deseczce. Wkładają owoce do miseczki i mieszają z jogurtem owocowym	- talerze - sztucce - deska do krojenia - owoce sezonowe - jogurty owocowe
3. Grudzień	Babeczki	- rozwijanie zdolności kulinarnych - współpraca w grupie - poprawne nakrywanie do stołu	- wykonanie czekoladowych babeczek - dzieci przesypują mąkę do miski. Dodają wszystkie składniki i	- foremki do babeczek - mikser - mąka -kakao - olej;

		- poprawne korzystanie ze sprzętu kuchennego - kształtowanie zmysłów	- mieszają mikserem. Każde dziecko nakłada jedną porcję ciasta do foremki - dzieci samodzielnie dekorują upieczone babeczki	- proszek do pieczenia - soda oczyszczona; - piekarnik; - cukier; - ozdoby na babeczki;
4. Styczeń	Galaretka z owocami	- kształtowanie nawyków zdrowego żywienia; - świadomość wpływu zdrowego odżywiania na zdrowie człowieka; - świadomość - kształtowanie motoryki małej - kształtowanie zmysłów	- dzieci z pomocą nauczyciela kroją owoce na deseczce; - rozpuszczenie galaretki w ciepłej wodzie przez dzieci - rozlanie galaretki przez nauczyciela do szklanek; - włożenie przez dzieci ulubionych owoców do galaretek - dekorowanie stężonych galaretek	- galaretki owocowe - owoce - sztucce - talerze - deski do krojenia - ciepła woda - bita śmietana - sos czekoladowy
5. Luty	Surówka	- świadomość wpływu witamin, zawartych w warzywach, na zdrowie człowieka - kształtowanie nawyków zdrowego żywienia	- dzieci tworzą samodzielnie surówkę z marchewki i jabłka - dzieci z pomocą nauczyciela obierają marchew i jabłka	- marchew - jabłka - tarka - sztucce -talerze - cukier

		- rozwijanie motoryki małej - kształtowanie zmysłów - rozwijanie zdolności kulinarnych	- przedszkolaki z pomocom nauczyciela ścierają marchew i jabłka n tarce	
6. Marzec	Gofry	- zasady bezpiecznego wykorzystywania sprzętów kuchennych - kształtowanie zmysłów - rozwijanie umiejętności kulinarnych - rozwijanie motoryki małej	- dzieci wraz z pomocą nauczyciela przygotowują ciasto na gofry - przedszkolaki wraz z pomocom nauczyciela kroją owoce - pieczenie gofrów - dekorowanie gofrów	- mąka -proszek do pieczenia - sól - cukier - jajka - olej - mleko - owoce - bita śmietana - polewa - talerze - gofrowania - sztucce
7. Kwiecień	Hot- dogi	- kształtowanie nawyków zdrowego żywienia - poprawne wykorzystywanie sprzętu kuchennego - kształtowanie zmysłów - estetyczne spożywanie posiłku	- dzieci wraz z pomocą nauczyciela obierają i kroją warzywa - podpieczenie bułki i parówek w piekarniku - dzieci samodzielnie wykonują hot dogi (nakładają ulubione warzywa)	- bagietki - warzywa - ketchup - parówki - piekarnik - talerze

8. Maj	Wiosenna sałatka	- kształtowanie nawyków zdrowego żywienia - zaznajomienie się z warzywami wiosennymi; - rozwijanie motoryki małej; - kształtowanie zmysłów - rozwijanie umiejętności kulinarnych	- dzieci z pomocą nauczyciela wykonują sałatkę wiosenną, obierają i kroją warzywa. - dzieci samodzielnie starają się nakryć do stołu	- miska - jajka - groszek - rzodkiewka - papryka - majonez - łyżki - talerze
9. Czerwiec	Lodowy deser z owocami	- rozwijanie zdolności kulinarnych - rozwijanie ciekawości kulinarnych wśród dzieci; - kształtowanie zmysłów - rozwijanie motoryki małej - nauka poprawnego nakrywania do stołu	- dzieci wraz z nauczycielem tworzą desery lodowe (dzieci samodzielnie nakładają lody na talerze i dekorują ulubionymi owocami) - krojenie owoców na desce	- lody - owoce - bita śmietana - talerze - łyżeczki

Zatwierdzam do realizacji:

01.09.2023r.

Podpis Dyrektora

