

Program autorski

„ Od tosterka do blendera”

Miejsce realizacji: Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Marii Grzegorzewskiej w Pile

Program realizowany w kuchni internatu.

Prowadzący : Kamila Kozłowska, Jarosław Wojciechowski

program autorski został pozytywnie zaopiniowany przez Radę Pedagogiczną w dniu: 14.01.2022 r. – Protokół nr 5/2021/2022

I Charakterystyka programu:

Pracując w SOSW w Pile zauważyliśmy duże zainteresowanie wychowanków tematyką kulinarną. Stąd pomysł stworzenia programu własnego zajęć kulinarnych p.t. „ Od tosterka do blendera” kształtującego u uczniów/wychowanków umiejętność przygotowywania potraw przy użyciu różnego rodzaju sprzętów AGD.

Program własny został opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z dnia 23.12.2008r. nr4; poz.17). Program przeznaczony jest dla uczniów oraz wychowanków internatu SOSW w Pile. Spotkania będą odbywać się dwa razy w miesiącu po 2-3 godziny zegarowe w zależności od aktualnej potrzeby, w klasie 3a oraz w grupie wychowawczej nr 5 internatu SOSW w Pile.

Uczniowie będą mieli możliwość poznania zasad gotowania, nauczyć się w sposób praktyczny przygotowywania potraw , jak również podstawowych, niezbędnych technik pracy w kuchni. Przede wszystkim nabędą umiejętność prawidłowego i bezpiecznego korzystania ze sprzętu AGD, będą mieli okazję poznać najróżniejsze urządzenia wykorzystywane w kuchni. Ich działanie oraz zastosowanie. Będą mieli również możliwość nauczenia się zasad zdrowego odżywiania zgodnie z piramidą zdrowia.

Każde zajęcia rozpoczynać się będą od przedstawienia tematu zajęć, przypomnienia i utrwalania zasad BHP pracy w kuchni , zapoznania się z recepturą na daną potrawę, sporządzenia listy zakupów, zakup potrzebnych surowców. Kolejnym etapem będzie przygotowanie potraw z uwzględnieniem różnych technik i zasad higieny pracy (działania wychowanków pod nadzorem nauczyciela i przy jego pomocy). Natomiast uwieńczeniem sukcesów kulinarnych będzie konsumpcja sporządzonych przez wychowanków potraw, posprzątanie stanowiska pracy oraz dyskusja na temat przebiegu zajęć a także wspólna ocena przygotowanej potrawy.

00034324
Specjalny Ośrodek Szkolenia-Wychowawczy
ul. Al. Gagarina 100
100-013 (007) 2100801
ul. Sobieskiego 17A/B, 02-650 Pł. A

Efektom opracowanego przez nas programu powinna być wykształcona umiejętność gotowania z zastosowaniem urządzeń AGD np: miksera, blendera, piekarnika itp., dlatego też główny nacisk będziemy kładli na zajęcia praktyczne. Zastosowanie takiej metody wyrabia w wychowankach z niepełnosprawnością intelektualną umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów kulinarnych, współpracy w kuchni, nauczy ich wykorzystania najróżniejszych sprzętów AGD a przede wszystkim ich bezpiecznego użycia. Będzie też uczyć zachowania przy stole, czyli umiejętności tak potrzebnych w dorosłym życiu.

II Cele programu

Cele główne:

- kształtowanie zaradności życiowej wychowanków poprzez umiejętne przygotowanie apetycznych i prostych potraw z zachowaniem poznanych zasad BHP,
- zainteresowanie wychowanków przygotowywaniem prostych posiłków przy użyciu sprzętów AGD jako umiejętnością pożytecznie wykonywaną w życiu codziennym, która z czasem może przerodzić się w interesujące hobby,
- utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych i higienicznych,
- kształtowanie nawyków zdrowego, racjonalnego odżywiania się, poznanie piramidy żywieniowej,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole,
- nauka przyrządzania potrawy wg kolejności zawartej w przepisie.

Cele szczegółowe:

Wychowankowie:

- znają podstawowe zasady zdrowego odżywiania się,
- znają i zachowują zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń AGD i narzędzi niezbędnych do wykonania posiłku,
- znają i zachowują zasady BHP podczas sporządzania posiłków,
- potrafią posługiwać się sprzętem AGD i przyborami kuchennymi,
- pamiętają o zachowaniu higieny podczas przygotowywania posiłków,
- znają i stosują podstawowe techniki kulinarne,
- potrafią przyrządzić potrawę wg kolejności zawartej w przepisie,

- wiedzą, gdzie można kupić składniki do przygotowania danej potrawy,
- potrafią współdziałać w grupie,
- potrafią nakryć do stołu,
- dbają o porządek i ład w miejscu pracy.

III Metody, formy i środki użyte w programie

Metody:

- a) słowna: (rozmowa kierowana, opis, objaśnienie)
- b) oglądowa: (pokaz działania sprzętów AGD, pokaz składników potraw)
- c) praktyczna (czynny udział wychowan w zajęciach)
- d) wyjścia do małych i dużych sklepów spożywczych w celu zakupu produktów do przyrządzenia potraw
- e) multimedialne środki przekazu – Internet (szukanie przepisów)
- f) degustacje

Formy:

- a) indywidualna
- b) grupowa

Środki użyte w programie:

- a) wszystkie produkty spożywcze niezbędne do sporządzenia danego posiłku
- b) sprzęty AGD:
 - kuchenka z piekarnikiem
 - mikser
 - mikrofalówka
 - blender
 - piecyk elektryczny
 - toster
 - opiekacz
 - gofrownica
 - garnki
 - miski
 - noże do krojenia
 - i inne
- c) serwetki
- d) środki czystości:
 - mydło
 - ręczniki jednorazowe

zmywaczki
ściereczki
płyn do mycia naczyń
e) przepisy potraw

IV Spodziewane efekty

Po realizacji programu „Od tosterka do blendera” wychowankowie powinni:

- znać i stosować zasady higieny i bezpieczeństwa w kuchni,
- znać podstawowe zasady zdrowego odżywiania się,
- umieć bezpiecznie obsługiwać podstawowy sprzęt AGD będący na wyposażeniu kuchni oraz wiedzieć jakie potrawy można przyrządzić przy użyciu danego urządzenia,
- wiedzieć gdzie mogą kupić produkty do przygotowania danej potrawy,
- przygotować potrawę według przepisu,
- potrafić kulturalnie zachowywać się przy stole, współdziałać w grupie, w sposób racjonalny gospodarować żywnością.

V Tematyka zajęć

1. Zajęcia organizacyjne – przedstawienie planu programu, ustalenie i zapisanie zasad regulaminu obowiązującego na zajęciach kulinarnych
2. „ Bomba witaminowa” – koktajle owocowe przy użyciu blendera, wyjście do sklepu, porównywanie cen.
3. „ Pasty nie do butów” – zdrowe smarowidła z jaj i twarogów przy użyciu miksera, poznanie piramidy żywieniowej.
4. „ Marchewkowe pole” – ciasto marchewkowe z piekarnika, wyszukanie przepisów w internecie.
5. „ Gofrowy zawrót głowy” – wypiek gofrów przy użyciu gofrownicy, pogadanka na temat konsekwencji złego odżywiania się.
6. „ Warzywny ogród” – sałatka jarzynowa – bezpieczne użycie noży i desek do krojenia, zasady dobrego zachowania się przy stole.
7. „ Z mikrofalą na ty” – nauka praktycznego wykorzystania kuchenki mikrofalowej.
8. „ Wiosna na talerzu” – kolorowe kanapki z wykorzystaniem opiekacza, pogadanka nt. korzyści wynikających ze spożywania warzyw i owoców.
9. „ Zupa dobra na wszystko” – gotowanie ulubionej zupy, szukanie przepisów w prasie i internecie.

10. „ Śniadanie mistrzów” – zdrowe i kolorowe tosty śniadaniowe, nauka estetycznego podawania posiłku.
11. „ Witaminy w płynie” – koktajle mleczno-owocowe, podsumowanie zajęć.

VI Ewaluacja programu

Podczas realizacji programu „Od tosterka do blendera” wystąpi ewaluacja ,która dostarczy informacji nauczycielowi na temat osiągnięć wychowanków, na temat realizacji celów programu.

Dzięki ewaluacji dowiadujemy się, jakie potrzeby i oczekiwania mają wychowankowie odnośnie proponowanych zajęć.

Sposoby ewaluacji:

- ocenie podlegać będzie aktywność i zaangażowanie wychowanków, samodzielność, pomysłowość , gotowe dania kulinarne oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w trakcie zajęć,
- rozmowy kierowane na określone tematy,
- uzyskiwanie informacji zwrotnych od uczestników programu,
- bieżąca ustna ocena (w formie pochwały), motywująca do dalszej pracy i udziału w zajęciach.

VII Bibliografia

- Hamulka J., Wawrzyniak A., „Wiem, co jem – zasady prawidłowego żywienia dla dzieci;” Miasto Stołeczne Warszawa, Warszawa 2009
- Jarosz Mirosław, Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia; Wyd. IŻiŻ, Warszawa 2008

Zaluzepodsum do realizacji
14.01.2021r.
p.o. DYREKTOR
M. Bazelak
Małgorzata Bazelak