



BANK DOBRYCH PRAKTYK

Ewelina Janowska

**Mali kucharze
w Miejskim Przedszkolu nr 41
w Częstochowie**

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 41
W CZĘSTOCHOWIE**

Częstochowa 2019

Ewelina Janowska

Miejskie Przedszkole nr 41 w Częstochowie

Mali kucharze w Miejskim Przedszkolu nr 41 w Częstochowie

Prawidłowe odżywianie, czyli spożywanie produktów bogatych w składniki odżywcze ma ogromny wpływ na zdrowie, rozwój i funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Jakość posiłków, ich rodzaj, właściwe proporcje i prawidłowe nawyki żywieniowe są podstawą w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, m.in. otyłości wśród dzieci. Obecnie przyzwyczajenia żywieniowe ulegają bardzo szybkim zmianom, lecz nie zawsze są to zmiany na lepsze. Wśród dzieci można zaobserwować liczne animozje do jedzenia podstawowych produktów: warzyw, owoców, mleka, nabiału, mięsa. Dzieci nierzadko nie są przyzwyczajone do spożywania zróżnicowanych posiłków, toteż reagują na nie niechęcią. Okazuje się, iż w jadłospisie dzieci często pojawiają się słodkie, jedzenie typu fast food i napoje gazowane, które negatywnie oddziałują na zdrowie młodego organizmu. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz edukowania najmłodszych i ich rodziców, korygowania złych przyzwyczajzeń, nabywania prawidłowych nawyków żywieniowych. Okres przedszkolny to czas poznawania nowych smaków, przezwyciężania niechęci do spożywania niektórych potraw, kształtowania się upodobań kulinarnych i nawyków żywieniowych.

Myślą przewodnią innowacji „Smacznie, zdrowo, kolorowo”, realizowanej w roku szkolnym 2018/2019 jest nauczanie dzieci poprzez zabawę, jak i co jeść, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników. Wśród najważniejszych założeń innowacji należy wymienić: propagowanie i wdrażanie idei zdrowego żywienia na co dzień, promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania, uświadczenie skutków niewłaściwej diety, stwarzanie warunków do działań kulinarnych, zapoznanie z organizacją i działaniem kuchni przedszkolnej, rozwijanie zainteresowań dzieci, prowadzenie preorientacji zawodowej wychowanków (poznanie zawodów: dietetyk, kucharz, intendent), ale także doskonalenie

sprawności manualnej (krojenie, ugniatanie, smarowanie, mieszanie itp.), rozwijanie umiejętności prospołecznych (współpraca w grupie, wzajemna pomoc, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych), czerpanie radości i satysfakcji z podejmowanych działań.

Innowacja ma charakter programowy, polega na rozszerzeniu treści programowych zawartych w Podstawie programowej wychowania przedszkolnego¹ oraz w Programie wychowania przedszkolnego „Kocham przedszkole”². Zajęcia odbywają się w grupie 5-latków, 1–2 razy w miesiącu, z wykorzystaniem różnorodnych metod, form pracy oraz ciekawych środków dydaktycznych.

Metody pracy:

- czynne: zadań stawianych dziecku, kierowania własną działalnością dziecka, samodzielnych doświadczeń, ćwiczeń,
- słowne: pogadanka, polecenia, objaśnienia, instrukcje, burza mózgów, wiersze, historyjki, opowiadania nauczyciela i dzieci, śpiewanie piosenek, zagadki,
- oglądowe: pokaz, obserwacja.

Formy pracy:

- indywidualna, zespołowa, grupowa.

Środki dydaktyczne:

- plakat „Piramida zdrowia”, materiały plastyczne, produkty spożywcze, naczynia i sprzęty kuchenne, fartuszki.

W październiku gościliśmy w przedszkolu panie dietetyczki, które omówiły zasady prawidłowego żywienia na podstawie „Piramidy zdrowia”. Zwróciły uwagę na produkty, które powinny znaleźć się w diecie oraz te, które należy ograniczyć lub wyeliminować z jadłospisu. Uświadomiły dzieciom wpływ odżywiania na zdrowie człowieka oraz wskazały skutki niewłaściwych nawyków żywieniowych.

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, [...]; Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego.

² M. Pleskot, A. Staszewska-Mieszek, *Kocham Przedszkole. Program wychowania przedszkolnego*, Warszawa 2018.

Ponadto przedszkolaki poznawały, degustowały różne produkty spożywcze, ze zwróceniem uwagi na ich wartości odżywcze. Wykonały pyszną i zdrową sałatkę owocową. Na koniec zajęć dzieci, wspólnie z gośćmi, przygotowały plakat „Piramida zdrowia” i przyrzekły, iż będą przestrzegać tych zasad i dbać o swoje zdrowie.

W listopadzie przedszkolaki poznały wartości odżywcze warzyw, nazywały i rozpoznawały je, przygotowały sałatkę warzywną (krojenie warzyw, mieszanie). Z wielkim smakiem degustowały sałatkę, przewyżając tym samym niechęć do spożywania niektórych warzyw. Uczyły się nakrywać do stołu, ze zwróceniem uwagi na ułożenie talerzy, sztućców. Chętnie i z wielkim zaangażowaniem pełniły funkcję dyżurnych przy posiłkach.

W grudniu wychowankowie poznali tradycję pieczenia pierniczków na Święta Bożego Narodzenia. Następnie, wspólnie z nauczycielem, przygotowali ciasto wedle przepisu (odmierzenie i mieszanie składników, wyrabianie ciasta). Po rozwałkowaniu, wykrawali ciasteczka za pomocą specjalnych foremek. Tak przygotowane pierniczki zostały upieczone w przedszkolnej kuchni, a następnego dnia – ozdobione przez dzieci lukrowymi pisakami i kolorowymi cukiereczkami. Najmłodszy przypomnieli sobie także zasady kulturalnego zachowania się przy stole, które stosowali codziennie.

W styczniu dzieci poznały techniki składania serwetek. Rozwiązywały zagadki za pomocą zmysłów, które dotyczyły różnych produktów spożywczych: dotykały, wąchały, degustowały i odgadywały. Wykonały i skonsumowały szaszłyki ze zdrowych produktów.

W lutym przedszkolaki odwiedziły kuchnię w placówce, poznały zawody: kucharz, intendent; przeprowadziły wywiad z paniami kucharkami na temat rytmu dnia pracy w kuchni, przygotowania posiłków. Dzieci obejrzały wyposażenie kuchni, sformułowały zasady bezpieczeństwa. Następnie przygotowały kanapki z ulubionych produktów, z wykorzystaniem różnego rodzaju pieczywa. Po skończonej pracy, mali kucharze zjedli kanapki.

W marcu wychowankowie poznawali i degustowali różne rodzaje nabiału. Wykonali pierogi: przygotowali i wyrabiali ciasto na pierogi (odmierzenie składników, mieszanie), zrobili farsz (ser z cukrem trzcinowym, ser z jabłkiem), lepili pierogi z farszem. Na zakończenie zajęć stworzyli plakat reklamujący danie, a następnie częstowali przygotowanym daniem społeczność przedszkolną.

W kwietniu dzieci poznały wartość odżywczą płatków owsianych, a następnie odmierzły i wymieszały podane w przepisie składniki, wyrobiły ciasto na pyszne ciasteczka owsiane, które zostały upieczone w przedszkolnej kuchni. W przerwie oczekiwania na wypieki, dzieci spotkały się z panią intendentką, która opowiedziała o zasadach żywienia najmłodszych i tworzenia jadłospisów, odpowiadała na pytania przedszkolaków, a następnie dzieci, wspólnie z gościem, układały przykładowy jadłospis.

W maju grupa „Słoneczka” wyjechała na wycieczkę do Owczarkowej Zagrody w Wąsoszu, gdzie obserwowała i nazywała mieszkające tam zwierzęta, słuchała opowieści o zwyczajach tych zwierząt, uczestniczyła w warsztatach „W gorącej wodzie kąpany” – wyrobu wiejskiego makaronu, ale również zgłębiała tradycje, zwyczaje ludowe, dawne zawody. Przedszkolaki poznały także zdrowe napoje jako alternatywę dla napojów gazowanych; wykonały lemoniadę zgodnie z przepisem.

Dzieci chętnie brały udział w zajęciach, starannie i w skupieniu realizowały zadania. Warsztaty poszerzyły ich wiedzę na temat zdrowego odżywiania, zachęciły do podejmowania wspólnych, kulinarnych wyzwań, rozwijały zainteresowania, ale także okazały się świetną zabawą i przygodą.

Bibliografia:

Krawczyński M., *Żywienie dzieci w wieku szkolnym i młodzieży*, Kraków 2008.

Fordham H., *Nakarmić dziecko. Przepisy na zdrowe i kolorowe posiłki*, Warszawa 2016.

Gorzelińska J., *Piramida w kuchni, czyli zdrowo gotujemy*, Warszawa 2010.

Kłosińska A., *Zdrowa kuchnia dla dzieci. Wskazówki, rady, przepisy*, Warszawa 2011.

Pleskot M., Staszewska-Mieszek A., *Kocham Przedszkole. Program wychowania przedszkolnego*, Warszawa 2018.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej; Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego – załącznik nr 1.

Przepisy kulinarne ze zbiorów własnych.







Ewelina Janowska