

3. DLACZEGO WARTO UMIEĆ GOTOWAĆ, CZYLI PRZYGODA W KUCHNI

Partnerem scenariusza jest Tefal

Główne cele:

- Budowanie świadomości żywieniowej i rozwijanie umiejętności kulinarnych.
- Poznanie różnych technik przyrządzania potraw oraz zasad bezpieczeństwa w kuchni.

Materiały dodatkowe znajdujące się na płycie:

- Karty pracy: Zał.1. Co można robić z jedzeniem; Zał.2. Co mogę znaleźć w kuchni.
- Informacje dodatkowe: Zał.1. Jakich zasad przestrzegamy w kuchni; Zał.2. Przepisy na warsztaty w szkole; Zał.3. Co powinno umieć dziecko; Zał.4. Jak przygotować warsztaty kulinarne w szkole.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel czyta dzieciom krótkie opowiadanie:



Tego dnia Marchwian zastał Jasia i Elę w kuchni. Oboje mieli bardzo skwaszone miny.

- Co się stało? - zapytał. - Może mógłbym wam jakoś pomóc?

Dzieci tylko wzruszyły ramionami.

- Mama ma dziś urodziny, a my nie mamy żadnego pomysłu na prezent - odparł Jaś, wzdychając.

- Ela chciała coś narysować, ale laurki mama dostała od nas w zeszłym roku. Po południu wraca z delegacji i na pewno pomyśli, że o niej zapomnieliśmy.

- To może coś dla niej uszycie - zaproponował Marchwian. - Chociaż nie, możecie nie zdążyć...

W kuchni na chwilę zapadła cisza. Po kilku minutach dzieci usłyszały dziwny dźwięk, coś jakby ci-chutkie warczenie. Zaskoczone zerwały się z miejsca.

- To tylko mój brzuch - wyjaśnił Marchwian. - Burczy, bo jestem okropnie głodny. Moglibyście mi zrobić coś do jedzenia?

- Króliczku, jesteś genialny! - niespodziewanie zawołała Ela. - Że też o tym nie pomyślałam. Przecież możemy ugotować dla mamy obiad! Taki samodzielnie przygotowany posiłek będzie wspaniałą niespodzianką.

- Faktycznie! - ucieszył się Jaś. - Zaraz zrobię listę potrzebnych rzeczy i pójdziemy na małe zakupy. Jeśli wtajemniczymy w nasz plan tatę, może nawet pomoże nam w przygotowaniu.

- A czy ja też będę mógł wam pomóc? - Na myśl o gotowaniu Marchwianowi pocięła ślinka.

- Oczywiście, musisz tylko pamiętać o kilku zasadach. Zjedz jabłko, bo na zakupy nie warto chodzić głodnym. - Ela sięgnęła po soczysty owoc. - A my opowiemy ci o tym, co powinieneś wiedzieć na temat gotowania...

A czy wy lubicie gotować? A może wiecie, jakie zasady Ela miała na myśli? Jeśli nie, nie martwcie się, dziś dowiecie się sporo o gotowaniu.



2. Dlaczego warto samodzielnie przygotowywać posiłki

Nauczyciel korzysta z materiałów dostępnych na płycie DVD „Co powinno umieć dziecko”. Uczniowie opowiadają o tym, jak pomagają w kuchni. Nauczyciel wyjaśnia, dlaczego warto samodzielnie przygotowywać posiłki i uczyć się tego od najmłodszych lat. Gotując samemu, wiemy dokładnie, jakich produktów użyliśmy i co się w nich znajduje. Jest to również ważne dla osób uczulonych na niektóre produkty czy dodatki. Mamy kontrolę nie tylko nad składnikami, ale też ich proporcjami (np. ilością soli, tłuszczu lub cukru). Łatwiej też zadbać o to, by użyte warzywa, owoce, jajka czy mięso były świeże. Gotując samemu, mamy także wpływ na to, by przygotowane przez nas potrawy nie zawierały dodatkowych substancji, takich jak sztuczne barwniki, aromaty, konserwanty czy stabilizatory. Możemy stworzyć swój ulubiony zestaw potraw, uwzględniający nasze potrzeby i upodobania. Rozwijamy także kreatywność oraz zdolności manualne. Gotowanie może być też świetnym sposobem na zabawę i wspólne spędzenie czasu z rodziną.



3. Co można robić z jedzeniem

Nauczyciel puszcza dzieciom **film edukacyjny** z Grzegorzem, Marchwianem i Ulą dostępny na płycie DVD. Nauczyciel przypomina, że większość produktów trzeba najpierw odpowiednio przygotować. W zależności od potrawy produkty możemy: gotować, smażyć, dusić, piec, grillować, blanszować (produkt wkłada się na kilkanaście sekund do wrzącej wody, potem schładza zimną wodą; najczęściej blanszuje się owoce i warzywa) lub gotować na parze. Gotowanie na parze pozwala zachować wiele cennych składników mineralnych i witamin. Uczniowie próbują podać różne przykłady potraw, które w ich domach przygotowuje się tymi technikami. Na koniec Nauczyciel rozdaje im **kartę pracy** „Co można robić z jedzeniem”, dostępną na płycie DVD.



4. Czysto i bezpiecznie, czyli o zasadach w kuchni

Uczniowie wspólnie z Nauczycielem przygotowują listę zasad, których należy przestrzegać w kuchni (do wykorzystania **lista „Jakich zasad przestrzegamy w kuchni”** dostępna na płycie DVD). Na jej podstawie dzieci w grupach tworzą plakaty przedstawiające najważniejsze hasła. Ustalają, w jakich czynnościach w kuchni mogą pomagać, a jakie na pewno powinni pozostawić rodzicom.



5. Co można znaleźć w kuchni – kolorowanka

Uczniowie próbują wymienić jak najwięcej znanych im sprzętów i narzędzi kuchennych. Następnie rozwiązują **kartę pracy** „Co można znaleźć w kuchni”, dostępną na płycie DVD.



6. Marchwianowe ciekawostki

Nauczyciel mówi: **Królik Marchwian znalazł kilka ciekawostek o... gotowaniu. Czy wiecie, że do ugotowania największej na świecie jednogarnkowej zupy fasolowej zużyto prawie 100 kg fasoli, 80 główek cebuli i aż 500 marchewek? Gar, w którym ją przygotowano, miał aż 550 litrów pojemności. Ciekawe, czy dalibyście radę to wszystko zjeść...**

Gotując, należy pamiętać o tym, że pewnych produktów nie powinno się ze sobą łączyć albo należy łączyć je w odpowiedni sposób. Na przykład herbata z miodem smakuje wysmienicie. Jeśli zatem musimy posłodzić herbatę, użyjmy miodu, ale pamiętajmy, by dodać go do ostudzonego napoju. Dzięki temu miód nie straci swoich cennych właściwości.

Marchwian wie, że nieświeże jajko może zepsuć nam całą potrawę. Jak zatem sprawdzić, czy jest



DLACZEGO WARTO UMIEĆ GOTOWAĆ, CZYLI PRZYGODA W KUCHNI

świeże? Wystarczy włożyć je do wody. Jeśli się na niej unosi, lepiej od razu je wyrzucić. Jeśli jajko jest stare, może nam zaszkodzić, a samo danie nie będzie nam smakowało. Smak potraw ma dla nas duże znaczenie, dlatego porozmawiamy o nim na kolejnych zajęciach.

7. Nauczyciel realizuje wybrane lub wszystkie propozycje zadań praktycznych

Wcześniej ustala, za które z zadań (tylko jedno) klasa może zdobyć odznakę „młodzi kucharze”.

- a) Uczniowie przynoszą do szkoły deski do krojenia, mały nóż, fartuszek, patyczki do szaszłyków i potrzebne produkty spożywcze. Na zajęciach przygotowują zdrowe kanapki, sałatkę i/lub owocowe szaszłyki. (Nauczyciel może skorzystać z materiałów dodatkowych „Przepisy na warsztaty w szkole” zamieszczonych na płycie DVD). Przed przystąpieniem do wykonania zadania Nauczyciel przypomina, że pieczywo do kanapek powinno być pełnoziarniste lub razowe, do kanapki używamy tylko wartościowych produktów, do każdej kanapki należy dodać warzywo lub owoc, a te powinny być świeże i dokładnie umyte, itd.
- b) Uczniowie przygotowują klasową „Książkę kucharską” (jedno dziecko-jeden przepis). Przepisy mogą być napisane odręcznie lub wydrukowane. Powinny być opatrzone rysunkami i udekorowane.
- c) Nauczyciel organizuje warsztaty kulinarne w szkolnej stołówce przy wykorzystaniu materiałów dostępnych na płycie DVD „Jak przygotować warsztaty kulinarne w szkole”. W zależności od warunków uczestnicy mogą przygotować prostą pastę kanapkową, koktajl, upiec ciasteczka lub skorzystać z przepisów zamieszczonych na płycie DVD lub na stronie programu. (Warsztaty można zorganizować z okazji jakiegoś święta, np. koktajle na Dzień Zdrowia, ciasteczka owsiane na Dzień Dziecka, albo przeprowadzić je bez okazji, np. przygotowując „kulki mocy” stworzone z bakalii).

8. Zadanie domowe

- a) Rodzic dzieciom ulotki z przepisami. Zadaniem dzieci jest ugotować z pomocą rodziców dowolne „Danie pełne zdrowia” (na podstawie przepisów znajdujących się na ulotce) i opisać/narysować kolejne etapy jego przygotowania oraz opisać czy im smakowało.
- b) Przygotować (w formie rysunków lub opisu) Listę Super Umiejętności Kucharza, zawierającą jak najwięcej zdolności, które powinien mieć dobry kucharz (np. umieć nakryć do stołu, kroić, obierać, itd.).

9. Zadanie specjalne

Zorganizować kiermasz dań z warzyw i owoców najlepszych na koktajl party – uczniowie z pomocą rodziców przygotowują w domu swoje propozycje i w umówionym terminie przynoszą je do szkoły wraz z przepisami. Kiermasz można połączyć z konkursem na najsmaczniejsze danie.

