

Warsztaty kulinarne w przedszkolu jako element kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci

Opracowała: Katarzyna Benedykt, pedagog z uprawnieniami do prowadzenia placówki oświatowej. Ukończyła studia magisterskie na kierunku pedagogika wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne oraz studia podyplomowe na kierunku organizacja i zarządzanie oświatą. Autorka programów: *Warsztaty Kulinarne „Smakoszki”*, *Arteterapia-program profilaktyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym* oraz *„Jestem przedszkolakiem” program adaptacyjny dla dzieci w wieku przedszkolnym*. Prowadzi blog Przedszkole Na Medal. Nauczyciel – Rodzic – Dziecko. Laureatka plebiscytu Przedszkole Na Medal w województwie małopolskim

Ciekawość świata to główna cecha dzieci w wieku przedszkolnym. Zadawanie pytań, szukanie odpowiedzi, obserwowanie otaczającej rzeczywistości wpływają bardzo mocno na ich rozwój. Dzieci pomagają rodzicom w domu podczas codziennych czynności, takich jak sprzątnie, majsterkowanie czy gotowanie. Taka aktywność zaspokaja ich pragnienie poznania otaczającej rzeczywistości i uczestniczenia we wszystkich jej sferach. Przedszkolaki uwielbiają zgłębiać tajniki kuchni, dlatego też dobrym pomysłem jest wprowadzenie do przedszkoli warsztatów kulinarnych, które będą nie tylko przyjemnością i dobrą zabawą, ale również ukształtują u dzieci prawidłowe nawyki żywieniowe.

Prawidłowe żywienie ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, którego organizm intensywnie się rozwija. W domu, jak i w przedszkolu dbamy o to, aby podawane dzieciom posiłki były zdrowe. Jakość jedzenia i jego rodzaj oraz prawidłowe nawyki żywieniowe są podstawą w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, m.in. otyłości. Przyzwyczajenia żywieniowe ulegają obecnie szybkim zmianom i są to niestety zmiany w złym kierunku. Dlatego konieczne jest podejmowanie działań na rzecz korygowania przyzwyczajeń i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Nie jest to zadanie łatwe, ale możliwe poprzez prowadzenie warsztatów kulinarnych w przedszkolu. Działania te wzbogacają ofertę edukacyjną placówki, łączą treści edukacyjne z różnych obszarów podstawy programowej i uwzględniają treści wykraczające poza podstawę programową. Promują również aktywne metody nauczania i wychowania. Wprowadzają korzystne zmiany w procesie budowania jakości pracy przedszkola, a także angażują i integrują jego społeczność.

Podczas zajęć dzieci mogą wykonywać różnorodne dania pod nadzorem i z pomocą nauczyciela, nabywając tym samym umiejętności kulinarnych niezbędnych w dorosłym życiu. Rozwijana jest samodzielność i umiejętności samoobsługowe. Dzieci uczą się zasad kulturalnego zachowania się przy stole. Stwarza się im możliwości podejmowania działań

kulinarnych, czerpania radości ze wspólnego przygotowywania posiłków, zdobywania nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku, kształcenia wyobraźni twórczej, pomysłowości, płynności ruchów, rozwijania poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna, zapoznania z różnymi naczyniami i przyborami kuchennymi. Wdraża się podstawy racjonalnego odżywiania i higieny przyrządzania posiłków, rozwijana jest również umiejętność korzystania z książek kucharskich. Podczas zajęć można wykorzystywać różnorodne metody i formy pracy z dziećmi: rozmowę, pokaz, demonstrację, prezentację i praktyczne działanie.

Cele główne:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- kształtowanie właściwych nawyków i umiejętności higieniczno-zdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności społecznych.

Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności interpersonalnych,
- wyposażenie w wiedzę na temat zdrowego odżywiania, zasad higieny, zasad savoir-vivre'u,
- stwarzanie okazji sprzyjających rozwijaniu dziecięcych talentów i predyspozycji,
- nabywanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych,
- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,
- rozwijanie wyobraźni i inwencji twórczej,
- rozwijanie poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna,
- stwarzanie dziecku możliwości podejmowania działań kulinarnych,
- zapoznanie z cechami charakterystycznymi i przeznaczeniem produktów spożywczych.

Metody realizacji programu:

- metoda samodzielnych doświadczeń,
- metoda kierowania własną działalnością,
- metoda zadań stawianych dziecku,
- obserwacja,
- pokaz,
- burza mózgów,
- dyskusja panelowa.

Formy pracy:

- indywidualna,

- w parach,
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

- przepisy do przygotowania potraw, noże, tacki, ściereczki, fartuszki, miseczki, serwetki, waga kuchenna, miarki kuchenne, przybory kuchenne, surowce i produkty potrzebne do wykonania potrawy, urządzenia kuchenne.

Zakładane efekty działalności innowacyjnej:

Przedszkolaki:

- wiedzą, jak dbać o swoje zdrowie,
- rozumieją potrzebę spożywania warzyw i owoców,
- potrafią korzystać z książki kucharskiej,
- bezpiecznie korzystają z przyborów, miarek kuchennych, wagi,
- potrafią kulturalnie zachowywać się przy stole,
- potrafią współdziałać w zespole,
- rozumieją potrzebę dbania o higienę (np. mycie rąk) w trakcie przygotowywania i spożywania posiłków.

Ewaluacja programu

Ewaluacja przeprowadzana będzie w trakcie realizacji działań innowacyjnych przez nauczycieli realizujących warsztaty i nauczycieli przedszkola. Narzędzia ewaluacji: obserwacja pracy uczniów i przedszkolaków – bieżąca analiza wyników warsztatów, obserwacja współpracy na płaszczyźnie uczeń–przedszkolak, obserwacja nawyków higienicznych przedszkolaków, próbowanie przygotowanych wspólnie potraw.

Podsumowanie

Przygotowywanie potraw oraz sprawdzanie swoich umiejętności i zdolności kulinarnych, to dla dzieci wspaniała zabawa, a także świetna przygoda. Działając w myśl zasady: słyszę, widzę i robię to – dzieci mają możliwość przekonania się, jak skomplikowana i wymagająca jest praca przy przygotowaniu posiłków. Dzieci rzadko mają możliwość samodzielnego przygotowywania posiłków w domu, dlatego przedszkola i my, nauczyciele wychowania przedszkolnego, powinniśmy stwarzać im ku temu warunki. Samodzielne przygotowanie potraw jest atrakcyjne i sprawia wiele radości, a dzieci wkładają w nie całe swoje serduszka i dziecięce umiejętności.

Po cyklu rocznym 10 przepisów realizowanych raz w miesiącu można dokonać ewaluacji za pomocą arkuszy obserwacji załączonych do projektu.