

PLAN PRACY KOŁA KULINARNEGO „UGOTOWANI”

„ Jesteś tym, co jesz i jak jesz”

Od tego jak i co jemy, zależy prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a to z kolei jest gwarancją zachowania dobrego zdrowia tak fizycznego, jak i psychicznego.

Krzewienie wśród młodzieży zdrowych nawyków żywieniowych oraz przywrócenie znaczenia estetyki serwowania potraw i kultury ich spożywania jest w dzisiejszych, skomercjalizowanych i zautomatyzowanych warunkach, gdzie wszystko, włącznie z jedzeniem, musi odbywać się szybko, nie tylko korzystne, ale przede wszystkim konieczne. Działalność koła kulinarnego jest jedną z prób uświadomienia tego młodzieży, a w naszej bursie wpisuje się ponadto w realizowany program edukacyjno – profilaktyczny „Wiem co jem - akademia zdrowego żywienia.

CELE

Cel główny: Wyposażenie w praktyczne umiejętności kulinarne oraz motywowanie młodzieży do dbałości o przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania i samodzielnego przygotowywania potraw.

Cele szczegółowe:

- wdrażanie do przestrzegania zasad higieny w kuchni i przy stole,
- zapoznanie z zasadami zdrowego doboru produktów żywieniowych w codziennej diecie,
- rozwijanie umiejętności kulinarnych,
- rozwijanie umiejętności w zakresie estetyki serwowania potraw,
- uświadamianie wpływu właściwej atmosfery podczas spożywania posiłków na ich przyswajanie,
- rozbudzanie ciekawości i otwartości na kuchnie innych narodów,
- poznawanie dawnych kulinariów Pomorza Zachodniego i Ziemi Stargardzkiej

WARUNKI, METODY I FORMY REALIZACJI:

1. Warunki konieczne do uczestnictwa w zajęciach:
 - a) zaświadczenie lekarskie o właściwym stanie zdrowia,
 - b) znajomość i przestrzeganie zasad higieny, bhp i ppoż.
2. Liczba wychowanków uczestniczących w zajęciach – nie więcej niż 8 osób.
3. Miejsce zajęć - kuchnia i stołówka bursy.
4. Materiały: produkty zakupione przez uczestników lub pochodzące z darowizny (np. od dostawców)

5. Czas prowadzenia zajęć - przewiduje się zajęcia w godzinach 17-19 w wymiarze 1 – 2 godziny zegarowe raz w miesiącu, chyba że uczestnicy zechcą częściej. W takim przypadku zajęcia będą realizowane co dwa tygodnie.
6. Metody:
 - a) praktyczne (ćwiczenia praktyczne w zakresie przygotowywania i serwowania potraw oraz nakrywania stołu, improwizacje kulinarne pod nadzorem prowadzącego),
 - b) słowne (instruktaże przed zajęciami, pogadanki o kulinarnych tradycjach świata),
 - c) oglądowe (prezentacja, pokaz filmowy).
7. Forma: zajęcia grupowe.

EWALUACJA:

1. Określenie kryteriów oceniania zajęć:
 - a) regularny udział w zajęciach,
 - b) pełna zaangażowania postawa w czasie zajęć.
2. Sporządzenie sprawozdania.

Sprawozdanie zawierać będzie analizę ilościową (liczba uczestników, obecność na zajęciach) oraz analizę danych zebranych techniką ankiety, wywiadu lub obserwacji.

TEMATYKA ZAJĘĆ:

1. Zasady higieny, bhp i ppoż. w kuchni.
2. Piramida żywieniowa i tabele wartości odżywczych na przykładzie przygotowanego deseru.
3. Zioła, kwiaty i chwasty w garnku.
4. *Savoir vivre* przy stole pięknie nakrytym i zastawionym.
5. Potrawy świąteczne w naszych domach.
6. „*Gdy widzę słodycze, to kwiczę...*” (słodko, nie znaczy niezdrowo).
7. Walentynkowa kolacja dla dwojga (kulinarne afrodyzjaki)
8. Domowe fast foody.
9. Sałatkowe szaleństwa.
10. Dawne kulinaria Pomorza Zachodniego i Ziemi Stargardzkiej (na bazie „*Pomorskiej książki kucharskiej*”).
11. Kuchnia naszych sąsiadów.

Opracowała:
Alicja Koźlik