

Program
Koła Kulinarnego
„Palce lizać”

Projekt edukacyjny
realizowany od II półrocza 2011/2012r.

Założenia ogólne:

Prowadzące: Aneta Ciapcińska i Aleksandra Rubajczyk

Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa w Rzechcie

Adresat: uczniowie klas III, V, VI

Miejsce prowadzenia zajęć: świetlica szkolna oraz kuchnia.

Cele, formy i metody pracy:

Cel główny:

Głównym celem kółka jest zainteresowanie uczniów kulinariami jako umiejętności pożytecznej, wykorzystywanej w życiu codziennym. Jak również jako formy spędzania czasu wolnego, mogącej rozwinąć się w interesujące hobby.

Cele ogólne:

- wdrażanie do stosowania się do zasad higieny osobistej podczas przyrządzania i spożywania dań;
- nabywanie i rozwijanie umiejętności posługiwania się sprzętem AGD;
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się;
- nabywanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych;
- nabywanie umiejętności pieczenia ciast, przyrządzania deserów, sałatek i surówek;
- rozwijanie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.

Formy pracy:

- indywidualna;
- zbiorowa;
- grupowa.

Metody pracy:

- praktyczne działania;
- pokaz;
- obserwacja kierowana;
- pogadanka.

Zakres treści przewidzianych

1. Zajęcia organizacyjne – wiadomości wstępne z zakresu podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa pracy kuchni.
2. Pogadanki na temat zasad zdrowego żywienia.
3. Wspólne wykonanie sałatek np: ryżowej, i fasolowej, tuńczykowej.
4. Wykonanie babeczek z nadzieniem owocowym.
5. Pieczemy orzeszki „na słodko” z nadzieniem budyniowym.
6. Wykonanie sernika na zimno.
7. Wykonujemy koktajle i kefirów owocowe.
8. Pieczemy ciasta np. sernik, jabłecznik.
9. Przygotowujemy gofry i rogaliki.
10. Robimy desery owocowe.
11. Pieczemy babkę wielkanocną.
12. Dobre maniere przy stole.
13. Sztuka dekorowania stołu i potraw.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym

Racjonalne żywienie w sposób zasadniczy wpływa na funkcjonowanie organizmu, zwłaszcza w okresie jego intensywnego rozwoju – wiek dziecięcy i okres dojrzewania. Jakość i ilość dostarczanych produktów pokarmowych musi być dostosowana do wieku, płci, budowy ciała, trybu życia, właściwości psychofizycznych i fizjologicznych oraz odpowiednio komponowana w posiłki i racjonalnie rozkładana w ciągu całego dnia.

Piramida żywienia przedstawia grupy produktów pokarmowych i zalecaną częstotliwość ich spożywania w ciągu tygodnia. Podstawę piramidy



stanowią produkty, których należy spożywać najwięcej w ciągu tygodnia (ilość porcji przedstawia cyfra z boku piramidy). W wyższych częściach piramidy umieszczone są produkty, których należy spożywać mniej w ciągu tygodnia. Im wyżej, tym zalecana częstotliwość spożywania maleje.



Codziennie jedz co najmniej pięć porcji produktów zbożowych.
Zawarta w nich skrobia dostarcza energii mięśniom,
a błonnik ureguje pracę jelit.
Cztery porcje warzyw i trzy owoców zaopatrzą Twój organizm
w wystarczające ilości witamin i składników mineralnych, a także błonnika.
Dwie szklanki mleka dziennie zapewniają odpowiednią ilość wapnia,
a także dużo białka.
Pozostałą ilość potrzebnego białka dostarczy jedna porcja ryby, drobiu,
grochu, fasoli lub mięsa.
Zalecane są oleje roślinne i miękkie margaryny.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

W wieku szkolnym występują zwiększone potrzeby żywieniowe ze względu na:

- intensywny wzrost;
- dużą aktywność fizyczną;
- wymaganą aktywność i sprawność umysłową.

Rozwijającemu się organizmowi trzeba koniecznie dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne) oraz zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków w ciągu dnia.

Mgr Magdalena Makarewicz-Wujec z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie radzi, aby przestrzegać pewnych reguł żywieniowych.

- Każde dziecko musi mieć rano czas na spokojne zjedzenie śniadania, gdyż jest ono najważniejszym posiłkiem dla rozwijającego się organizmu dziecka. ***Nie jądanie śniadania grozi obniżeniem poziomu cukru we krwi, co powoduje ospałość, kłopoty z koncentracją, bóle głowy, złe samopoczucie.***
- Należy pamiętać również o przygotowaniu kanapek do szkoły. ***Drugie śniadanie, zabierane do szkoły, nie musi być wtedy zbyt obfite.***
- Codziennie dziecko powinno zjeść lub wypić odpowiednik połowy litra mleka: np. kubeczek jogurtu (może być owocowy), do tego plaster żółtego sera, pojemniczek serka homogenizowanego, kubek kefiru. ***W mleku i jego przetworach jest sporo najlepiej przyswajalnego wapnia, składnika niezbędnego do rozwoju kośćca.***
- Wielkość posiłków i ich wartość energetyczną należy dopasować indywidualnie do każdego dziecka w zależności od jego wieku, apetytu i aktywności fizycznej.
- Obiad powinien być posiłkiem najbogatszym w energię, świeżo przygotowanym, złożonym z dwóch dań. ***Odgrzewanie obiadów przygotowanych poprzedniego dnia nie powinno być regułą.***
- Jeżeli obiad był zjedzony wcześniej, przed kolacją należy podać mały posiłek – podwieczorek. W jego skład mogą wchodzić owoce, w formie surowej lub jako galaretki i kompoty. Dodatkiem mogą być również niewielkie ilości ciasta podane z mlekiem lub jego przetworami takimi jak jogurt.
- Kolacja powinna być najlżejszym posiłkiem. Wskazane byłyby owoce i warzywa.

Aby określić bez konsultacji z lekarzem, czy dziecko prawidłowo się rozwija i ma odpowiednią wagę należy zastosować wskaźnik masy Queteleta (Body Mass Index – BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wysokość ciała w m})^2}$$

Jeżeli BMI osoby wynosi:

poniżej 18,5 – jest to niedobór masy ciała;
18,5 – 25 – są to wartości prawidłowe;
 powyżej 25 – nadwaga;
 powyżej 30 – otyłość;
 powyżej 40 – otyłość duża.

Rady dla osób z nadwagą:

- nie jedz słodczy i ogranicz tłuszcze;
- jedz często, ale mało (co najmniej pięć posiłków) i nie podjadaj między posiłkami;
- jedz dużo owoców i warzyw;
- jedz powoli i dokładnie żuj;
- ogranicz spożywanie soli;
- unikaj napojów gazowanych, pij dużo wody mineralnej niegazowanej;
- bądź aktywny, uprawiaj sport;
- pamiętaj, że możesz zasięgnąć porady lekarza, aby poznać podłoże Twojego problemu z nadwagą.

Przewidywane efekty:

- dzieci rozumieją potrzebę zdrowego stylu życia,
- przestrzegają zasad higieny podczas przygotowywania posiłków,
- potrafią posługiwać się w bezpieczny sposób sprzętami AGD niezbędnymi w przygotowywaniu wybranych potraw,
- układają jadłospis uwzględniając piramidę żywienia,
- są świadome konieczności różnicowania posiłków,
- potrafią samodzielnie przygotować wybrane potrawy.

Opracowały:
Aneta Ciapcińska i Aleksandra Rubajczyk

Literatura:

1. W. Chalcarz, Zadania i cele żywienia w promocji zdrowia w szkole. "Lider", 1997, nr 12.
2. M. Gacek, Niektóre racjonalne i wadliwe wybory żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2004, nr 5.
3. Materiały Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.