ZDROWA MISJA

SAMODZIELNOŚĆ W KUCHNI

CELE:

- wyjaśnienie dzieciom, że samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków jest ważne i że każdy, potrafi przygotować proste przekąski,
- poznanie jakie sprzęty są niezbędne w kuchni oraz jakie zasady obowiązują małego kucharza,

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- karty pracy dla każdego dziecka
- ziemia do roślin
- nasiona np. sałaty, rukoli, mięty, bazylii oraz cebulki np. szczypiorku
- kilka większych doniczek (może być mniejsza dla każdego dziecka)
- woda do podlania
- opcjonalnie rękawiczki

PLAN PRACY:

POGADANKA Z DZIEĆMI:

- zapytaj, jakie mogą być przykłady zdrowych śniadań: kanapki z warzywami, owsianka, koktajl, jajka itp.
- zapytaj co można dodać do kanapki, żeby była pysznym zdrowym posiłkiem (zaznacz, że powinna zawierać minimum 2 warzywa), wymieńcie z jakich składników może składać się zdrowa kanapka:
- chleb ciemny (pełnoziarnisty)
- masło lub pasta np. warzywna
- wędlina/ser żółty/ ser biały
- sałata/ pomidor/papryka/ogórek/rzodkiewka- warzywa
- zapytaj dzieci jakich przyborów używa się w kuchni:

ZAPYTAJ DZIECI JAKICH PRZYBORÓW UŻYWA SIĘ W KUCHNI:

- łyżka- do mieszania,
- nóż- do krojenia,
- garnek/patelnia- do gotowania, smażenia
- kuchenka- do przygotowywania potraw
- blender/mikser do miksowania

Wytłumacz, że w kuchni należy zachować szczególną ostrożność, należy słuchać starszej osoby, która podpowiada jakie czynności mamy wykonywać, nie można samemu brać noża, wkładać rąk do mikserów i kiedy się blenduje, należy być bardzo ostrożnym jak mały ninja ;)

WAŻNE!
Wypełnijcie wspólnie lub pojedynczo dwa pierwsze zadania z karty.

Wytłumacz dzieciom, że każdy może z pomocą rodzica przygotować zdrową przekąskę, np. koktajl, wystarczy wybrać swoje ulubione składniki i zmiksować je.

POPROŚ DZIECI O POMOC W OBIERANIU NP. BANANA, POKROJENIU (TĘPYM NOŻEM) OWOCÓW, DODANIE DO DZBANKA ORAZ MIKSOWANIE.
JEŚLI UŻYWACIE BLENDERA RĘCZNEGO, KAŻDY MOŻE SPRÓBOWAĆ CHWILĘ POBLENDOWAĆ.
PRZELEJCIE KOKTAJL DO KUBECZKÓW I SPRÓBUJCIE.

NAUCZYCIELU, JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA EDUKACJĘ ŻYWIENIOWĄ DZIECI, CHWAL DOBRE NAWYKI I ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Wrocław miasto spotkań

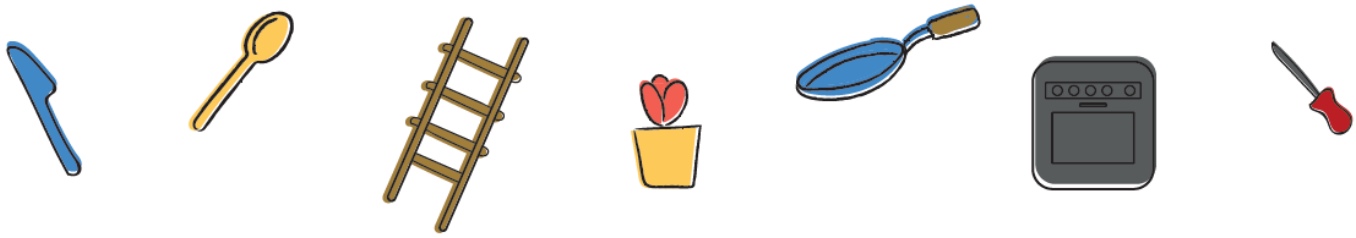
www.wroclaw.pl | Organizator: POLSKIEDZIECI.ORG

ZDROWA MISJA

SAMODZIELNOŚĆ W KUCHNI

- Wybierz i zaznacz strzałką do słowa KANAPKA, które składniki można wykorzystać do stworzenia pyyysznej kanapki na śniadanie.

- Wybierz i zakreśl, które przybory są potrzebne w kuchni do przygotowywania potraw.



- Wspólnie, z pomocą Pani, stwórzcie zielony koktajl mocy:

PRZYGOTUJ:

- blender kielichowy,
- kubeczki dla każdego
- składniki na koktajl, takie na jakie macie ochotę np. szpinak baby, banan, jabłko,
- kiwi, truskawki

Obierzcie owoce, dodajcie wszystkie składniki do blendera, dolejcie wody i zmiksujcie na gładki koktajl, smacznego!

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl | Organizator: POLSKIEDZIECI.ORG