

Zajęcia kulinarne na godzinie wychowawczej w szkole podstawowej

Propozycja dań do realizacji:

- Przygotowanie surówek.
- Lepienie pierogów.
- Pieczenie babeczek.
- Robienie i pieczenie pizzy.

Cele:

1. Zapoznanie wychowanków ze sposobami przygotowania surówek, zwrócenie uwagi na wartości odżywcze warzyw w surówkach.
2. Wdrażanie wychowanków do dokładności w solidarności w przygotowywaniu surówek.
3. Wykonanie surówek według ściśle podanego przepisu.
4. Higiena pracy w kuchni.
5. Estetyka podania do stołu.
6. Wspólna degustacja.

Metody:

Pogadanka, praca w grupach.

Pomoce:

Produkty spożywcze, naczynia, sztucce, tarki, deski, noże, fartuszki, ścierki, czepki, serwetki, świeczki, elementy dekoracyjne stołu.

Czas realizacji: 2 godz.

1. Pogadanka dotycząca przestrzegania zasad higieny pracy przy sporządzaniu dań:

- ochrona odzieży,
- dbałość o czystość rąk i narzędzi,
- mycie i oczyszczanie warzyw, owoców,
- bezpieczne posługiwanie się kuchennymi narzędziami,
- dbałość o czystość miejsca pracy.

2. Pogadanka dotycząca wartości odżywczych zawartych w warzywach.

3. Omówienie zasad estetycznego wykonania i udekorowania surówek.

Sporządzanie surówek w grupach:

1. Organizacja przebiegu pracy:

- a) podział wychowanków na trzy zespoły,
- b) ustalenie stanowisk pracy,
- c) udostępnienie surowców, przypraw i narzędzi potrzebnych do przyrządzania surówki.

2. Ćwiczenia praktyczne - wykonywanie surówek

- a) wychowankowie przystępują do uprzednio przygotowanych miejsc pracy i sami dobierają produkty i narzędzia do sporządzenia surówek,
- b) wszyscy mają podane receptury na kartkach i przystępują do wykonania zadań,
- c) w czasie pracy wychowawca udziela instruktażu,
- d) wspólne sprzątanie stanowisk pracy.

PRZYKŁADY SURÓWEK

❖ **Surówka z białej kapusty** (10 porcji) - wykonują 4 osoby

kapusta	1000 g
cebula	150 g
musztarda	20 g
śmietana	120 g
sól, cukier	do smaku
kwasek cytrynowy (sok z cytryny)	1

Sposób wykonania

Oczyszczoną kapustę drobno poszatkować, przyprawić do smaku solą i cukrem, wymieszać z zaprawą ze śmietany i musztardy.

❖ **Surówka z marchwi i jabłka** (10 porcji) - wykonują 4 osoby

marchew (oczyszczona)	625 g
jabłka	375 g
sól, cukier	do smaku

Sposób wykonania

Marchew i jabłka umyć, oczyścić ze skórki, z jabłek po przekrajaniu usunąć gniazda nasienne.

Marchew zetrzeć na tarce z małymi otworami, jabłka na tarce z dużymi otworami. Starte jabłka wymieszać z marchwią, doprawić cukrem i szczyptą soli do smaku, wymieszać i porcjować.

❖ **Surówka z owoców mieszanych** (10 porcji) - wykonują 4 osoby

jabłka	300 g
gruszki	300 g
śliwki	300 g
cukier	100 g
cytryna (sok)	1 szt.
cukier waniliowy	5 g
orzechy włoskie	100 g

Sposób wykonania:

Owoce umyć. Jabłka i gruszki obrać i oczyścić z gniazd nasiennych, ze śliwek wyjąć pestki. Owoce pokrajać w paski i wymieszać delikatnie widelcem, z dodatkiem cukru, cukru waniliowego i soku z cytryny. Wyłożyć na półmisek lub wyporcjować na talerzyki szklane i posypać posiekаныmi włoskimi orzechami.

Podsumowanie zajęć:

- a) omówienie przebiegu zajęć ze szczególnym podkreśleniem błędów popełnionych w trakcie ćwiczeń,
- b) wyróżnienie grupy, która solidnie wykonała zadanie tj. higienicznie i według przepisu.
- c) wyróżnienie osób kreatywnych i surówek estetycznych.

Podziękowanie wychowankom za udział w zajęciach.