

WARSZTATY KULINARNE

„JEM ZDROWO-ROSNE ZDROWO”

Podsumowanie pracy w roku szkolnym 2016/17.

Już od dwóch lat w integracyjnej Szkole Podstawowej w Radwanowicach comiesięcznie odbywają się warsztaty kulinarne „Jem zdrowo-rosnę zdrowo”. Pomysł zrodził się na początku ubiegłego roku szkolnego, podczas przerwy śniadaniowej w klasie pierwszej, kiedy to wyraźnie można było zaobserwować jakie preferencje żywieniowe mają nasze dzieci. Dlatego za cel zajęć przyjęto: poszerzenie jadłospisu uczniów naszej szkoły, zapoznanie ich z nowymi smakami, przekonanie do zdrowych posiłków, zbudowanie nawyków żywieniowych, które będą procentowały w przyszłości, doskonalenie umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków oraz utrwalanie nawyków higienicznych podczas przygotowywania posiłków i w trakcie ich konsumpcji. W uprzednim roku szkolnym warsztaty objęły tylko uczniów z ówczesnej klasy pierwszej, ale cieszyły się one taką popularnością i zainteresowaniem ze strony innych klas, że postanowiono, w tym roku szkolnym objąć działalnością warsztatową również pozostałe dzieci z klas I-III. Organizując warsztaty bazujemy na zdrowych produktach, staramy się korzystać przede wszystkim z produktów sezonowych. W tym roku szkolnym z okazji Dnia Chleba przygotowywaliśmy zdrowe kanapki bazując na domowych upieczonych przez życzliwe nam mamy i babcie pełnoziarnistych i razowych chlebach. Uczniowie wykonali wspaniałe wyglądające i smakujące jesienne Owocowe Jeże bazując na gruszkach, jabłkach i winogronach. Okazało się również, że warzywna sałatka smakuje wszystkim, nawet tym, którzy zarzekali się, że selera i pietruszki wyjątkowo nie lubią, ale jeśli włoży się wysiłek w krojenie i mieszanie to wszystko zaskakująco inaczej. Przed zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia bazując na wszechobecnych w tym okresie bakaliach przyrządziliśmy sałatkę bakaliowo-cytrusową, i znowu zdziwienie, że niektóre rzeczy w połączeniu mogą tak dobrze smakować! Nawet zatwardzali przeciwnicy rodzynek, fig i daktyli pałaszowali z apetytem. Zimą na warsztat wzięliśmy koktajle, każda klasa przygotowywała swój własny, niepowtarzalny bazując na ulubionych owocach i jogurtach naturalnych. Podczas rozmów pomiędzy uczniami w trakcie konsumpcji przygotowanych napojów pojawiły się pomysły, że można by dodać do koktajlu ten czy inny produkt, padały nawet propozycje warzyw! Co więcej były one przyjmowane z entuzjazmem! W marcu przyszedł czas na Wiosenne twarożki, oczywiście podstawą kanapek było zdrowe chrupkie pieczywo. Okres wielkanocny należał do jaj, które przygotowane samodzielnie w postaci pasty smakowały wyśmienicie. Wiemy, że niektórzy uczniowie taką pastę jajeczną przygotowywali na stół wielkanocny co nas niebywale cieszy i jest zdecydowanie pochlebną rekomendacją zajęć. Maj to miesiąc kiedy na stole królowały Rabarbarowe fit muffinki z płatkami

owsianymi, co najdziwniejsze smakowały choć nie zawierały ni grama cukrów złożonych bo osłodzone były tylko miodem, zdziwienie dzieci nie miało granic, ale najwspanialsze były ich uśmiechy zadowolenia po niepewnym ugryzieniu pierwszego kęsa babeczki, a najlepszą pochwałą były prośby o dokładkę. Nadejście czerwcowych upałów zachęciło do skosztowania lodów, nasze domowe, truskawkowe, bez grama barwników i konserwantów wyjątkowo smakowały, pojawiły się oczywiście pomysły z jakich owoców czy nawet warzyw można by równie pyszne lody przygotować. Te właśnie kulinarne pomysły uczniów, ewidentne odczarowanie pewnych produktów, gotowość dzieci na kulinarne eksperymenty i poznawanie nowych smaków niezbitie świadczą o celowości i sukcesie warsztatów kulinarnych.





