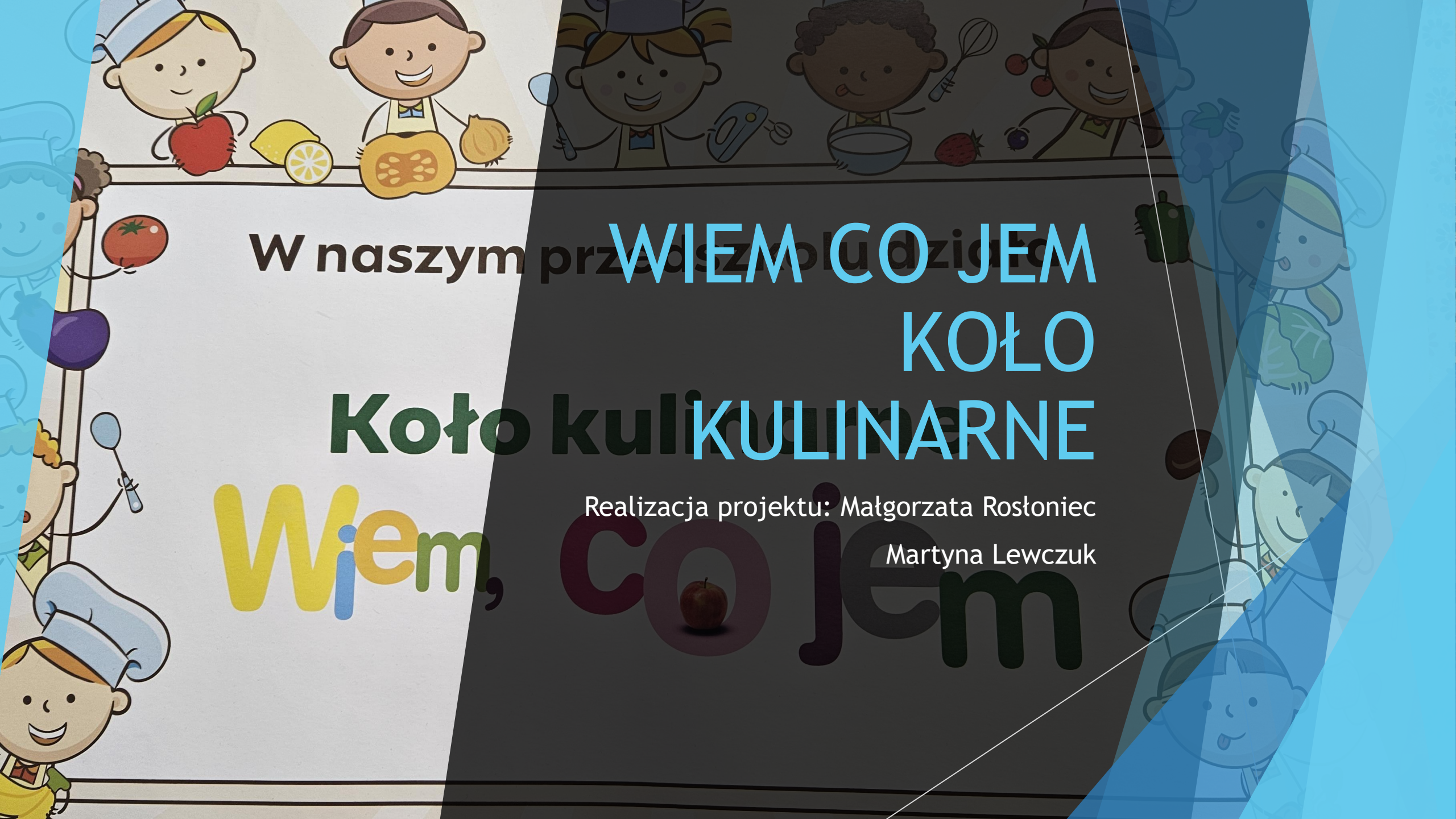


The background features a collage of cartoon illustrations. At the top, two children are shown with various fruits like apples, lemons, and oranges. Below them, three more children are depicted with kitchen tools such as a whisk, a bowl, and a spoon, along with more fruits. On the left side, a vertical strip shows a child holding a tomato and another holding a spoon. At the bottom left, a child in a chef's hat is smiling. The right side of the image is partially covered by a blue diagonal overlay with faint, repeating cartoon faces.

W naszym przedszkolu dzisiaj

WIEM CO JEM

KOŁO

Koło kulinarne
KULINARNE

Wiem,

co jem

Realizacja projektu: Małgorzata Rostonec

Martyna Lewczuk

Celem projektu jest rozwijanie u dzieci zainteresowań zdrowym stylem życia, prawidłowym żywieniem oraz niemarnowaniem żywności poprzez nabywanie umiejętności kulinarnych podczas warsztatów kulinarnych organizowanych w placówce przez opiekuna/kę koła kulinarnego

Projekt realizowany w ramach kampanii społecznej „Wiem, co jem” Urzędu m.st. Warszawy,

Projekt realizowany jest w formie warsztatów kulinarnych w przedszkolu, podczas których dzieci, przy wsparciu nauczyciela samodzielnie przygotowują proste potrawy, poznają zasady prawidłowego odżywiania oraz uczą się wybierania produktów służących zdrowiu. To również okazja do poznawania nowych nieznanych smaków.

ZAŁOŻENIA



- Rozbudzanie ciekawości kulinarnej, poznawanie nowych smaków.
- Nabywanie umiejętności posługiwania się przyborami oraz sprzętem gastronomicznym.
- Nauka o produktach, przyprawach, potrawach.
- Nauka zachowania przy stole i kultury jedzenia.
- Nauka szacunku do jedzenia.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - KORZYŚCI

Celem spotkań dla opiekunek kół
jest wsparcie
merytoryczne oraz praktyczne.

Zapoznanie z:

- przepisami
- pomocami dydaktycznymi
- bieżące omawianie zajęć,
rozwiązywanie
ewentualnych wątpliwości,
- wspólne gotowanie pod okiem
profesjonalnego
kucharza.

SPOTKANIA WARSZTATOWE
DLA OPIEKUNEK KÓŁ

1. Powitanie dzieci.
2. Zaproszenie dzieci na krótką pogadankę/prezentację dotyczącą tematu. zajęć, np. dyni
3. Umycie rąk.
4. Przedstawienie przepisu i omówienie produktów, które będą wykorzystywane.
5. Czas, żeby każde dziecko mogło wziąć do ręki każdy z produktów, spróbować, powąchać, nazwać je.
6. Wspólne gotowanie.
7. Degustacja przygotowanych potraw.
8. Podsumowanie zdobytej wiedzy.

PRZEBIEG WARSZTATU

- Produkt w kuchni świata:
- Sezonowe przepisy
 - Inspiracje z całego świata
 - Wersje wytrawne i na słodko
 - Przepisy dostosowane do maluchów
 - Przepisy dla opiekunów/ek kół (trudniejsze)
 - Najbliższe warsztaty: dynia i burak, jabłko, marchewka, zielone liście

TEMATYKA WARSZTATÓW
2024/25

Kuchnia zmysłów - smakuj,
dotykaj, wachaj!
Cykl stawia na doświadczenia
sensoryczne rozwój zmysłów przez
kuchnię.
Każde spotkanie skupia się na
jednym zmyśle i pokazuje, jak dzieci
mogą go rozwijać podczas
gotowania, smakowania i zabawy.

TEMATYKA WARSZTATÓW
2025/2026



Produkt w kuchni świata

PRZYKŁADY REALIZACJI

JABŁKO I JEGO SUPER MOCE

► Podczas zabawy dzieci poznały jak rosną jabłka, czego potrzebują aby wydać owoce. W jakich kolorach występują. Poznały odmiany jabłek. Dzieci były bardzo zainteresowane jakie super moce można zdobyć jedząc jabłka. Chętnie słuchały też o ciekawostkach dotyczących jabłek. Dzieci zatańczyły taniec jabłek i wykonały prace plastyczną. Dowiedziały się co dobrego można zrobić z jabłek i wspólnie z nauczycielem wykonały pyszne jabłkowe gofry którymi potem poczęstowały personel przedszkola.



MARCHEWKOWE MOCE

► Podczas warsztatów dzieci poznały Marchewkę - małą ale potężną. Dowiedziały się dlaczego marchewka jest zdrowa, jak możemy spożywać marchewkę. Poznały wiele ciekawostek o marchewkach i rozwiązały marchewkowy quiz. Przedszkolaki samodzielnie starty marchewkę na mufinki marchewkowe. Miały możliwość spróbowania marchewki w różnej postaci, również wypity zdrowy sok. Nauczyły się marchewkowego tańca, a na koniec przygotowały ciasto na marchewkowe mufinki. Było dużo radości i śmiechu.





DYNIA W ROLI GŁÓWNEJ

► Podczas warsztatów dzieci poznały Tymka, który zaprosił ich w podróż po świecie w poszukiwaniu wiadomości o dyniach. Chłopiec odwiedził Stany Zjednoczone, Japonię, Włochy. I wiele innych miejsc w których poznał potrawy jakie można zrobić z dyni oraz dowiedział się dlaczego warto jeść dynię. Dzieci wyruszyły w podróż z Tymkiem i dowiedziały się wielu cennych informacji na temat dyni, nauczyły się dyniowego wierszyka w formie zabawy ruchowej. Dowiedziały się co jest potrzebne do zrobienia ciasteczek dyniowych i wspólnie z nauczycielem, przygotowały ciasto na ciasteczka: dodawały produkty, mieszały, wachały skórę pomarańczową i upieczoną dynię. Ulepiły kuleczki dyniowe, miały okazję poznać fakturę ciasta. Dzieci poprosiły Panią Kucharke o upieczenie ciasteczek. Na koniec przyszedł czas na spróbowanie wypieków. Dzieci były bardzo zadowolone, wszystkie zjadły z chęcią upieczone przez siebie ciasteczka mimo wcześniejszego zgłaszania że nie lubią dyni. Zabawa była super.



BURAK I JEGO SUPER MOCE

► Podczas warsztatów dzieci mogły poznać krótką historię Buraka. Dowiedziały się jak rosną buraki i że już Dinozaury, które żyły tysiące lat temu miały je jako swój przysmak. Dzieci poznały rodzaje buraków oraz potrawy jakie można z nich zrobić. Dowiedziały się jakie super moce można mieć jedząc buraki; dają super siłę, chronią przed chorobami, pomagają wzmocnić serce. Dodają kolorów policzkom, dzięki burakom oczy widzą lepiej. Dają siłę mięśniom, dzięki nim mózg pracuje lepiej. Przedszkolaki dowiedziały się że buraków można zrobić naturalne farbki, mogą barwić wodę. Dzieci po warsztatach wiedzą że buraki są zdrowe, kolorowe i pełne niespodzianek. Dzieci wspólnie zatańczyły buraczany taniec. Przygotowały składniki na Brownie z buraka. Rozkruszyły czekoladę, miksowały jajka z cukrem, przesiewały mąkę, dodawały buraki. Zaniósł przygotowane ciasto do kuchni. Potem była wielka uczta. Dzieci poczęstowały cały personel z przedszkola. Były bardzo zadowolone z upieczonego ciasta.





Kuchnia zmysłów - smakuj, dotykaj, wąchaj!

PRZYKŁADY REALIZACJI

ZMYŚŁ WZROKU

► W listopadzie dzieci ” miały możliwość wzięcia udziału w warsztatach Koła kulinarnego Wiem co jem - zmysł wzroku. Dzieci podczas warsztatów dowiedziały się do czego służy zmysł wzroku. Podczas warsztatów nauczyciel zaprezentował różne kolory i kształty jedzenia. Dzieci porównywały kolory papryki wielkość i kształt warzyw pomidorów, marchewek. Dzielili na duże małe pomarańczowe, długie, krótkie, okrągłe. Dzieci rozwiązały quiz. Zaśpiewały piosenkę „Witaminki Witaminki”. Zrobiły tego dnia piękną pracę plastyczną pt: „Talerz pełen zdrowych owoców,, a na koniec własnoręcznie wykonały pyszne „Paprykowe stateczki” .Było dużo wspaniałej zabawy.



ZMYŚŁ WĘCHU

► W grudniu dzieci uczestniczyły w Warsztatach Kulinarnych Wiem co jem - zmysł węchu. Dzieci miały możliwość dowiedzieć się dlaczego ważny jest zmysł węchu. Tego dnia w naszej grupie dominowały najróżniejsze zapachy świeżych cytryn, pomarańczy. Przypraw: cynamon, goździki, kakao, kawa i wiele innych. Dzieci dzieliły zapachy na przyjemne i nieprzyjemne np. ocet, cebula. Dzieci zwróciły uwagę że węch nas potrafi ostrzec. Potem wspólnie z nauczycielem dzieci wykonały pachnące piernikowe muffinki, i którymi poczęstowały rodziców podczas świątecznych warsztatów.



ZMYŚŁ DOTYKU

► Dzieci podczas warsztatów „Wiem co jem - zmysł dotyku” miały możliwość dowiedzieć się czym jest zmysł dotyku, o czym ważnym mówi nam dotyk. Podczas zajęć miały możliwość po dotykaniu różnych przedmiotów oraz rozróżniania ich zmysłem dotyku grając w grę dydaktyczną „zgadnij jakie to jest”? Dzieci dowiedziały się jakie super może mają dłonie, zgadywały do czego potrzebne są nam w kuchni. Dowiedziały się że dotyk dostarcza nam wielu informacji o przedmiocie uczy nas, może działać kojąco. Potem dzieci samodzielnie wykonały pizzę mając możliwość dotykania. Wyrabiały ciasto i dobierały składniki a na koniec była pyszna pizowa uczta.



WARSZTATY KULINARNE

► To dla dzieci prawdziwa kulinarna przygoda. Po przez wspólne gotowanie rozwijają nie tylko wiedzę o zdrowym jedzeniu, ale też zmysły, kreatywność, współpracę w grupie i pewność siebie. Takie zajęcia to coś więcej niż tylko nauka - to doświadczenie, które zostanie z nimi na długo.

