



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Warsztaty kulinarne w SP 3

Publikowane od

28.01.2025 10:02:44



Warsztaty kulinarne w SP 3

W Szkole Podstawowej nr 3 zorganizowano wyjątkowe warsztaty kulinarne, które połączyły naukę zdrowego odżywiania z praktycznymi umiejętnościami gotowania.

Podczas lekcji techniki uczniowie, pod okiem nauczyciela, przygotowywali pyszne i zdrowe tortille, zapiekanki poznając jednocześnie zasady prawidłowego komponowania posiłków.

Warsztaty rozpoczęły się od krótkiej prezentacji na temat zdrowego odżywiania. Uczniowie dowiedzieli się, jak ważne jest spożywanie zrównoważonych posiłków, bogatych w warzywa, białko i pełnoziarniste produkty. Nauczyciel zwrócił uwagę na korzyści wynikające z unikania wysoko przetworzonej żywności oraz zachęcił uczniów do samodzielnego przygotowywania zdrowych dań.

W ramach praktyki, uczniowie mieli za zadanie przygotować swoje własne tortille oraz zapiekanki. Wybór tortilli oraz zapiekanki jako głównego dania był nieprzypadkowy – to potrawy, które są nie tylko smaczne i łatwe w przygotowaniu, ale także dają możliwość swobodnego doboru zdrowych składników.

Podzieleni na grupy uczniowie najpierw przygotowali swoje stanowiska pracy, korzystając z podstawowych przyborów kuchennych, takich jak noże, deski do krojenia i miski. Następnie każdy uczeń miał możliwość samodzielnego dobrania składników do swojej tortilli oraz zapiekanki. Na stołach znalazły się świeże warzywa, takie jak sałata, pomidory, ogórki i papryka, a także dodatki w postaci chudego mięsa z kurczaka, serów i różnych sosów na bazie jogurtu.

Pod okiem nauczyciela uczniowie kroili warzywa, grillowali kurczaka i układali składniki na plackach tortilli. Każdy miał okazję stworzyć swoją wersję tej popularnej potrawy, dostosowując ją do własnych upodobań smakowych. Warsztaty stały się doskonałą okazją do nauki zdrowych nawyków, ale także do wyrażania swojej kulinarnej kreatywności.

Po przygotowaniu dań przyszedł czas na najbardziej wyczekiwany moment – degustację. Uczniowie z dumą prezentowali swoje tortille i dzielili się nimi z kolegami oraz koleżankami. To nie tylko chwila na spróbowanie własnoręcznie przygotowanych posiłków, ale także okazja do wymiany pomysłów na zdrowe i smaczne kombinacje składników.

Dla wielu dzieci była to pierwsza próba samodzielnego przygotowania pełnowartościowego posiłku, co wywołało sporo radości i satysfakcji. Smakowita degustacja połączona z atmosferą wspólnego gotowania sprawiła, że warsztaty kulinarne okazały się ogromnym sukcesem.

Tego typu zajęcia to nie tylko praktyczna nauka gotowania, ale także doskonała okazja do promowania zdrowego stylu życia. Uczniowie SP 3 nie tylko dowiedzieli się, jak przygotować smaczne i pożywne tortille oraz zapiekanki, ale także nauczyli się, jak świadomie dobrać składniki, aby ich posiłki były wartościowe.

Takie inicjatywy rozwijają w dzieciach odpowiedzialność za swoje zdrowie oraz uczą samodzielności w kuchni. Dodatkowo, warsztaty stanowią doskonałą okazję do budowania relacji w grupie, gdzie dzieci mogą współpracować, dzielić się pomysłami i wspólnie cieszyć się z osiągniętych efektów.

Warsztaty kulinarne zorganizowane na lekcji techniki w SP 3 to świetny przykład, jak poprzez zabawę i praktyczne działania można uczyć dzieci zdrowych nawyków żywieniowych. Przygotowanie tortilli oraz zapiekanek było nie tylko smaczną lekcją gotowania, ale także wartościowym doświadczeniem, które uczniowie będą mogli wykorzystać w codziennym życiu. Tego typu zajęcia stanowią doskonały sposób na kształtowanie w młodym pokoleniu świadomości dotyczącej zdrowego stylu życia.

mate

















Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artykul/warsztaty-kulinarne-w-sp-3>