

## „Małe smyki trenują zdrowe nawyki”



Warsztaty kulinarne dla przedszkolaków odbyły się 7 października 2016r. w Zespole Szkół Agro-Technicznych. Były to maluchy z Publicznego Przedszkola nr 1 z Sędziszowa Małopolskiego i Wolicy Ługowej w ramach projektu „Małe smyki trenują zdrowe nawyki”. W sumie ropczycką szkołę odwiedziło 130 dzieci. Już od pierwszych minut pobytu u nas, młodzi adepci sztuki kulinarnej czuli się wyjątkowo. Na każdą grupę oczekiwał przewodniczący szkoły - Damian Kujda, który serdecznie witał gości. Nie zabrakło również fotografów: byli to nasi nauczyciele oraz uczniowie z klasy II TI. Przedszkolacy mieli okazję poznać

naszą szkołę. Byli w bibliotece, salach komputerowych. Najwięcej jednak czasu przebywali w kuchni.

Głównym celem warsztatów było kształtowanie wśród dzieci prozdrowotnej postawy, świadomych, zdrowych nawyków żywieniowych oraz przekazywanie umiejętności kulinarnych, a także rozwijanie pasji. Miały one również na celu nauczyć dzieci czerpania radości ze wspólnego przygotowywania potraw oraz zachęcić przedszkolaki do zdrowego odżywiania pokazując, że to, co jest zdrowe, może też ładnie wyglądać i wyśmienicie smakować. Połączenie zabawy z nauką to znakomity sposób na rozbudzanie w naszych „małych kucharzach” i „małych Zosiach samosiach” pasji kulinarnych oraz ćwiczenie kreatywności i estetyki. Podczas zajęć dzieci samodzielnie przygotowywały ciekawe i zdrowe potrawy.

Nasi mali kuchmistrze :) zostali zaopatrzeni w stosowne fartuszki, by poczuli się jak prawdziwi kucharze. Na początek zapoznali się z zasadami BHP panującymi w kuchni. No i najważniejsze, że zdrowe wcale nie znaczy nudne :) i nic tak dobrze nie smakuje jak jedzenie, które się samemu przyrządza. Bo trzeba pamiętać, że przyrządzanie posiłków ma sprawiać przyjemność i być zabawą.

Pod okiem starszych koleżanek i kolegów z klasy II TŻ przedszkolaki przygotowywały pizzerinki z warzywami, piekły i dekorowały kruche babeczki owocami, garniowały koreczkami z owoców ogórkowego krokodyla, dekorowały galaretkę z kwaśnego mleka, sporządzały dekoracyjne, zdrowe tartinki, degustowały sok ze świeżych owoców, owocowe koktajle, sporządzały gofry, degustowały ciasteczka owsiane i rogaliki drożdżowe z jagodami. Na ostatnich zajęciach miały okazję sporządzać posiłki z produktów bezglutenowych, czyli takich, które mogą konsumować chorzy na celiakię.

Dzieci po warsztatach były zadowolone, najedzone i co ważne bogatsze w wiedzę że żeby zdrowo zjeść nie musi być nudnie. Samodzielne przygotowywanie przez dzieci posiłków dostarczyło im ogromnej radości, a wspólne biesiadowanie przy stole wielu nowych smaków.

Obserwując zapał towarzyszący dzieciom w czasie „małych kucharzy” zachęcam rodziców do wspólnego gotowania z pociechami. Takie zajęcia to dla dzieci fascynująca podróż do świata smaków, zapachów i kolorów. Dzięki zabawie w gotowanie połączonej z elementami terapii sensorycznej w prosty i przyjemny sposób można wspierać dziecko w poznawaniu zmysłowym i rozumieniu przez nie otaczającego go świata. W tym miejscu organizator warsztatów kulinarnych „Małe smyki trenują zdrowe nawyki” Charchut pragnie serdecznie podziękować Samorządowi Uczniowskiemu, uczniom klasy II TŻ, fotografowi - Olkowi i wszystkim którzy przyczynili się do realizacji tych spotkań.

publikacja: **25-10-2016**, autor: **Wydział Komunikacji i Transportu**