

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

«Μαθαίνω Μαγειρική στο Σπίτι!»

Από το Εγχειρίδιο του ΕΕΑ «Μαργαρίτα» ΕΠΕΑΕΚ 1998-2000 σ.55-61

φ. 183 01-04-2020



Γονείς! Η κουζίνα είναι ένας χώρος πρόσφορος για μια πρώτη επαφή με πρακτικές δραστηριότητες. Το αποτέλεσμα της μαγειρικής είναι χειροπιαστό και ευχάριστο και δίνει άμεσα νόημα στις προσπάθειες που έχουν γίνει. Είναι η πρώτη σύνδεση της εργασίας με το προϊόν της.

Τα παιδιά λατρεύουν την κουζίνα!!! Μαγειρέψτε μαζί!

Οι στόχοι της μαγειρικής είναι πολλαπλοί και ποικίλλουν ανάλογα με τις ικανότητες του κάθε παιδιού. Κυμαίνονται από την συμμετοχή στις διαδικασίες του σπιτιού μέχρι την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που είναι αναγκαίες για την αυτόνομη διαβίωση και τα πρώτα βήματα στην ανεξαρτησία έως και στην επαγγελματική κατάρτιση.

Ακόμα κι αυτοί που διαθέτουν ελάχιστες δυνατότητες μπορούν στο σπίτι να ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ στην προετοιμασία της τροφής της οικογένειας και να νιώθουν την ικανοποίηση της συμμετοχής. Όσο περισσότερες είναι και γίνονται οι ικανότητες τόσο αυξάνονται και διευρύνονται οι στόχοι.

Στο πρακτικό επίπεδο ο στόχος είναι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων στην κουζίνα. Συγχρόνως στοχεύουμε στην απόκτηση γενικών γνώσεων γύρω από τα τρόφιμα, την φροντίδα της κουζίνας, την υγιεινή και τη διατροφή.

Μαγειρεύοντας οι γονείς ΜΑΖΙ με τα παιδιά !

Ο πυρήνας της κάθε μαγειρικής μας είναι η εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την παρασκευή γευμάτων. Μπορούμε να συνοψίσουμε τους κύριους τομείς:

1. Βασικές δεξιότητες για τις δραστηριότητες στην κουζίνα
2. Γενικές γνώσεις για τα τρόφιμα και τη διατροφή.
3. Καθαριότητα και υγιεινή στην κουζίνα, κανόνες ασφαλείας
4. Γνώση και χρήση των σκευών, εργαλείων και συσκευών της κουζίνας
5. Συνήθειες φαγητού, καλοί τρόποι στο τραπέζι
6. Προετοιμασία απλών φαγητών και ροφημάτων

ΑΝΑΛΥΣΗ / Ο ΓΟΝΙΟΣ ΩΣ ΜΟΝΤΕΛΟ ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΣ

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ που «ΔΕΝΟΥΝ» ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ

1. Στρώσιμο τραπεζιού
2. Βασικές διαδικασίες προετοιμασίας των τροφίμων για φαγητό (καθάρισμα, πλύσιμο, κόψιμο κλπ)
3. Παρακολούθηση και εκτέλεση συνταγής μαγειρικής
4. Συμμάζεμα και καθάρισμα τραπεζιού
5. Πλύσιμο πιάτων
6. Σερβίρισμα ροφημάτων και φαγητού

2. ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

α. ΤΡΟΦΙΜΑ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ τα ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ)

1. Κατηγορίες τροφίμων
2. Θρεπτική αξία
3. Προέλευση
4. Από ποια μαγαζιά τα παίρνουμε
5. Η σωστή φύλαξή τους
6. Σε ποια φαγητά χρησιμοποιούνται
7. Η σωστή προετοιμασία τους

β. ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ PROJECT ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ)

1. Ποιες τροφές χρειάζεται ο οργανισμός
2. Συνδυασμοί τροφίμων
3. Γεύματα κατάλληλα για διάφορες εποχές και ώρες
4. Υγιεινή διατροφή

3. ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Α. ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

1. Ατομική καθαριότητα π.χ. γερό πλύσιμο των χεριών
2. Κατάλληλη ένδυση
3. Ανάγκη- καθαριότητας στο χώρο και στην προετοιμασία τροφίμων
4. Σωστή φύλαξη των τροφίμων (Ψύξη σε καιρό κρίσης)
5. Συνέπειες της έλλειψης καθαριότητας

Β. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Προσοχή στα εργαλεία (μαχαίρια, λεπίδες κλπ)
2. Προσοχή στις ηλεκτρικές συσκευές
3. Ανάγκη για συγκέντρωση στις δουλειές που κάνουμε
4. Σεβασμός και προσοχή στους άλλους όταν κάνουν επικίνδυνες δουλειές
5. Γνώση για το πώς προκαλείται φωτιά στην κουζίνα και πώς την αντιμετωπίζουμε

4. ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΚΕΥΩΝ, ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.

5. ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ, ΚΑΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

6. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΠΛΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ «ΩΡΑΣ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ»

Για να σχεδιάσουμε έναν κύκλο καθημερινής μαγειρικής με τα ΠΑΙΔΙΑ μας πρέπει να λάβουμε υπόψη μας

- τη διάρκεια της διαδικασίας
- την ώρα που γίνεται το μάθημα και συνεπώς την καταλληλότητα του φαγητού για την ώρα αυτή
- τις γαστρονομικές συνήθειες κοινότητας και σπιτιού
- τις ιδιαίτερες διατροφικές προτιμήσεις και αλλεργίες

Στην επιλογή του μενού λαμβάνουμε υπόψη τα παρακάτω:

- την ανάγκη κινητοποίησης των παιδιών
- τη θρεπτική αξία των τροφίμων (κατά παχυσαρκίας)
- τις ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ στις οποίες χρειάζονται εξάσκηση και τη ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΥΞΗΣΗ της ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
- τις δυνατότητες για ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ των παιδιών στην παρασκευή του γεύματος (πρωτάκια... ως εκτάκια)
- την ανάγκη για ΕΝΑΛΛΑΓΗ / ΠΟΙΚΙΛΙΑ και ΧΑΡΑ!!!

Παρακάτω παραθέτουμε μερικά παραδείγματα για το τι μπορεί να έχει το μενού. Είναι ιδέες εκκίνησης. Σε σύντομο διάστημα ο κάθε ενήλικος θα κρίνει ποια είναι κατάλληλα για την «ομάδα» του. ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΑΝΑΛΥΕΙ τα φαγητά και βρίσκει ποιες εκπαιδευτικές δυνατότητες προσφέρουν ΜΕ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ (**task analysis**).

ΙΔΕΕΣ	
ΠΡΩΙΝΟ - ΚΟΛΑΤΣΙΟ	ΡΟΦΗΜΑΤΑ
Τοστ / Τοστ με αυγό & τυρί Αυγά βραστά / Σάντουιτς με αυγό & μαγιονέζα / Ψωμί με ντομάτα & φέτα στο φούρνο/Πίτσα/Κρύοσάντουιτς	Χυμός από πορτοκάλι κλπ Κακάο / Σοκολάτα Τσάι / Χαμομήλι / Βότανα Ροφήματα της στιγμής Καφές Ντικαφ
ΦΑΓΗΤΑ	ΣΑΛΑΤΕΣ
Σουβλάκι/Τυρόπιτα/ Μπιφτέκια/ Σπανακόπιτα/ Μπριάμ λαχανικών στο φούρνο/ Ζυμαρικά με σάλτσα	Ντομάτα /αγγούρι Χωριάτικη/Μαρούλι Πατατοσαλάτα/ Σαλάτα με ρύζι ή/ Φρουτοσαλάτα

ΔΣΚΗΣΗ: ΠΑΙΔΙΑ : ΓΡΑΨΤΕ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΣΤΕ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΤΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΑΤΕ ΟΣΟ ΜΕΝΑΤΕ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ & ΦΕΡΤΕ ΤΙΣ ΣΤΟ Τ.Ε. ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΒΙΒΛΙΟ