

Gotowanie – przyjemne z pożytecznym!

Gotowanie to wielka przyjemność. Angażuje intelekt (ćwiczy i relaksuje mózg), zapewnia ruch – przede wszystkim dłoni i palców, stymuluje zmysły. Gotowanie ma moc zmniejszania stresu i lęku

Małe dzieci lubią wszystko brać do rąk i wkładać każdy przedmiot do ust. Ta chęć smakowania oznacza, że maluch z pewnością prawidłowo rozwija swój zmysł smaku i dotyku. Już w tym okresie wprowadzamy dzieciom zabawy kulinarne. Wykorzystujemy w nich naturalne i bezpieczne produkty spożywcze. Dzieci dotykając mąki, oleju, ugotowanego makaronu, czy ryżu, doświadczają szerokiej gamy wrażeń sensorycznych. Mają okazję obserwować, jak suchy i sypki materiał zmienia się w mokry i kleisty, a następnie miękki i stały.

Nabywają w ten sposób wiedzę na temat związków przyczynowo-skutkowych, poznają sposoby przemiany jednych rzeczy w drugie, a jednocześnie trenują kompetencję elastyczności i przystosowania się do zmian. Zabawy z wykorzystaniem olejków do ciast rozwijają zmysł węchu, a kolorowe barwniki powolutku dodawane do wody czy mleka, znakomicie stymulują zmysł wzroku maluszka.

Starsze dzieci, bawiąc się w zabawy naśladowcze, karmią zrobionymi przez siebie papkami lalki i misie. Urządzają zabawkom przyjęcia urodzinowe nakrywając do stołu, robiąc dekoracje z kolorowych papierków, ustawiając maleńkie talerzyki i kubeczki.

Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną, jak również ze spektrum autyzmu, rozwijają swój talent do gotowania w trakcie różnego rodzaju zajęć kulinarnych. Podczas wczesnej edukacji tej grupy uczniów należy koncentrować główne działania na czterech ściśle ze sobą powiązanych strefach wspomagania rozwoju, tj.:

- pobudzaniu zmysłów
- integracji zmysłowo-ruchowej
- wypracowaniu gotowości do poznawania otaczającej rzeczywistości.

Czynności wykonywane podczas zajęć kulinarnych bardzo dobrze scalają wszystkie wyżej wymienione strefy. Ponadto uczą dzieci nie tylko tak ważnej samoobsługi, ale chyba jeszcze ważniejszej samodzielności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb

życiowych. Uczestnictwo w takich zajęciach pozytywnie wpływa na samopoczucie, dostarcza wiary we własne możliwości. Wspólne gotowanie oznacza współpracę i komunikację. Pomaga nauczyć się, w jaki sposób rola każdej osoby jest ważna do osiągnięcia wspólnego celu.

Zajęcia kulinarne i nauka gotowania to częsta forma terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną ucząca pracy w grupie, nawiązywania i podtrzymywania relacji, koncentracji, odpowiedzialności i niezależności. Dziecko przez gotowanie szybko widzi efekt swojej pracy, którym może się pochwalić i podzielić, a to daje satysfakcję.

Zajęcia kulinarne dostarczają nam informacji, czy dziecko:

- rozpoznaje i nazywa naczynia: talerze i kubki
- rozpoznaje i nazywa sztucce: łyżka, łyżeczka, widelec, nóż
- zna prawidłowy układ sztućców i talerzy podczas posiłku.

Zajęcia kulinarne to nieograniczone możliwości nauki i doskonalenia posługiwania się sztućcami:

- jedzenia łyżeczką i łyżką
- używania widelca do jedzenia
- używania noża stołowego do krojenia pokarmu i nabierania go na widelec w czasie jedzenia, krojenia produktów, warzyw i owoców, smarowania pieczywa, obierania warzyw i owoców – miękkich i twardych.

Wydaje się rzeczą oczywistą, że każde dziecko rozpoznaje i nazywa sprzęt kuchenny. Jednak ktoś, kto nie uczestniczy w życiu kulinarnym własnego domu nie ma okazji do tego, żeby poznać i zapamiętać, do czego służy maszynka do mielenia, mikser, toster, gofrownica, patelnia, czajnik bezprzewodowy, mikrofalówka. Tym bardziej obca mu jest umiejętność bezpiecznego korzystania z tych urządzeń.

Zajęcia kulinarne to także nauka nakrywania do stołu, doskonalenia prawidłowego podawania posiłków, utrwalanie zasad zachowania się przy stole, rozwijanie szeroko pojętego poczucia estetyki. W czasie zajęć kulinarnych starsi uczniowie nabywają umiejętności, takie jak:

- planowanie wydatków, sporządzanie wniosków zakupowych i ich realizowanie

- przestrzeganie zasad zdrowego żywienia, z określaniem wartości odżywczych poszczególnych artykułów spożywczych
- dekorowanie stołów i estetycznego podawania potraw
- przestrzeganie ogólnych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Podczas zajęć kulinarnych obok samej nauki gotowania, równie ważne jest wyrabianie w dzieciach zdrowych nawyków żywienia. Osoby z dysfunkcjami intelektualnymi miewają skłonność do kompulsywnego jedzenia, ponad miarę. W dużym stopniu zagrożone są więc otyłością. Jedzenie ulubionych potraw niejednokrotnie pozwala im na rozładowanie stresu, czy emocjonalnych potrzeb, których nie potrafią zaspokoić inaczej lub też niestety, nie mogą otrzymać m.in. przez brak odpowiednich zajęć.

Aktywne uczestnictwo we wspólnym gotowaniu zarówno w domu, jak również podczas zajęć, stanowi drogę do samodzielności i niezależności – nie tylko dla dzieci z dysfunkcjami, ale również dla dzieci zdrowych. Może stanowić integracyjną kłamrę między rówieśnikami, a także między rodzeństwem. Przyjemność wynikająca ze wspólnego doświadczenia smaków, zapachów i barw sprawia bowiem niezaprzeczalną radość dostępną na wyciągnięcie ręki. Warto zatem w procesie edukacyjno-wychowawczym dzieci pamiętać o mocy, którą daje samodzielność. Nawet jeżeli jej źródło wypływa z wydawałoby się zwyczajnego gotowania!

Do dzieła – gotujmy wspólnie z dziećmi!