Scenariusz zajęć

Temat zajęć: **Wiosenne pasty do kanapek z**

**produktów rolnych regionu Doliny Baryczy.**

1. Czas trwania zajęć: 90 minut

2. Cele zajęć:

- Uczeń wie o konieczności spożywania różnorodnych pokarmów, szczególnie warzyw, ciemnego pieczywa oraz produktów naturalnych wyhodowanych w regionie czystym ekologicznie (jako warunku bycia silnym i zdrowym).
- Uczeń potrafi wykorzystać sezonowe, świeże i wolne od nawozów sztucznych warzywa z przydomowych ogródków wiejskich,

- Uczeń potrafi wykorzystać jajka od kur z wolnego wybiegu z własnego gospodarstwa rolnego.

- Uczeń potrafi wykorzystać twaróg zrobiony z mleka (twaróg wyrabiany w warunkach domowych) oraz jogurty.

- Uczeń potrafi wykorzystać ekologiczne zioła, które są w jego najbliższym otoczeniu.

- Uczeń wykorzystuje tradycyjne domowe pieczywo oraz kupne to wypiekane w rejonowej piekarni, które jest ciemne i z dodatkami podkreślającymi zdrowe odżywianie (pestki dyni i słonecznika, siemię lniane, płatki owsiane i zioła).
- Uczeń potrafi posługiwać się nożem do krojenia i smarowania.
- Uczeń potrafi wykonać kilka past do kanapek.

- Uczeń potrafi wykonać kanapkę.
- Uczeń przestrzega zasad bhp w czasie pracy.

- Uczeń poznaje wartość zdrowotną wykorzystywanych produktów, które są wyprodukowane w rodzinnym gospodarstwie domowym. Dostrzega ich walory pod względem regionu ekologicznego, w którym zostały wyprodukowane.

3. Metody i formy pracy: indywidualna i zespołowa, słowna, oglądowa, praktycznego działania.

4. Środki dydaktyczne: plansza z procesem technologicznym wykonania kanapek, naturalne produkty składnikowe kanapek. Narzędzia: noże do krojenia i smarowania, deseczki, talerzyki, miseczki, tarki.

5. Przebieg zajęć:

- Rozmowy z dziećmi na temat przyniesionych produktów z własnych ogródków warzywnych i gospodarstw wiejskich położonych w rejonie czystym ekologicznie. Omówienie wartości odżywczych przyniesionych składników na kanapki. Poznanie przez dzieci wyższości wyprodukowanych własnych: warzyw, jajek, twarogu, chleba, ziół itp., nad tymi kupowanymi w supermarketach.

- Przygotowanie się do pracy: umycie rąk, założenie fartuszków, wyczyszczenie miejsca pracy, przygotowanie narzędzi i umycie produktów.

- Podział uczniów na grupy według przyniesionych produktów do poszczególnych przepisów past oraz kanapek.

- Wykonywanie pracy według podanej kolejności i przepisu.

- Dokańczanie past, z dbałością o estetyką kulinarną oraz porządkowanie miejsca pracy.

- Przygotowanie miejsca do spożywania wykonanych kanapek z pastami i warzywami.

- Prezentowanie przez poszczególne dzieci z grupy wykonanej pasty do chleba.

- Degustacja połączona z wypowiedziami dzieci na temat: Która pasta smakuje im najbardziej i dlaczego? Którą wykonają w domu wspólnie z rodzicami? itp.

**Przepisy**

**1. Pasta jajeczna z żółtym serem**

Składniki: 7 jajek, 100g żółtego sera, szczypiorek, majonez, sól, pieprz

Przygotowanie: Jajka ugotować na twardo i obrać. Jajka i ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek drobno pokroić i dodać do jajek i sera. Doprawić solą i pieprzem, dodać majonez ( ja dałam 3 łyżki ) i dokładnie wymieszać.

# 2. Przepis na pastę z białego sera i rzodkiewki

Składniki: 1 kostka białego sera półtłustego, 5 rzodkiewek, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 garść posiekanego szczypiorku, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: Kostkę sera z dodatkiem jogurtu ugniatamy widelcem. Rzodkiewkę myjemy, suszymy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Szczypiorek siekamy. Do sera dodajemy rzodkiewkę i szczypiorek. Mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

**3. Pasta z tuńczyka**

Składniki: 1 tuńczyk w zalewie, 2 ogórki konserwowe, majonez lub jogurt naturalny, koperek, sok z cytryny, pieprz i sól.

Przygotowanie: Tuńczyka odsącz z zalewy, a następnie rozgnieć widelcem. Ogórek pokrój w drobną kostkę. Majonez wymieszaj z tuńczykiem, ogórkiem i koperkiem. Dodaj sok z cytryny i dopraw do smaku.

**4. Pasta z twarożku i ogórków**

Składniki: 2 opakowania twarogu wiejskiego, 2 ogórki, koperek, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: serki wyłożyć do miski i delikatnie zamieszać, dodać ogórki starte na tarce, koperek i doprawić solą i pieprzem.

SMACZNEGO!!!