

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA SENIORÓW

przygotowany w ramach zadania publicznego „Człowiek+kultura, czyli pozytywna integracja społeczna przez sztukę” finansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

### Tytuł zajęć



„Kuchnia Polski i Świata” – kultura kuchni polskiej, potrawy innych krajów, savoir – vivre.

### Czas trwania



120 min.

### Cele zajęć



- Zapoznanie z kultura kuchni polskiej i świata
- Różnica między wegetarianizmem, a weganizmem
- Savoir – vivre, kultura jedzenia i zachowywania się przy stole
- Rozwijanie umiejętności dyskusyjnych
- Poszerzenie wiedzy o kulturze kuchni
- Zapoznanie z nowymi trendami
- rozwijanie zainteresowań uczniów sztuką gotowania , poznawanie technik gotowania i serwowania potraw.

### Metody pracy



- aktywne formy pracy z grupą, zabawy i gry twórcze, techniki interaktywne, techniki parateatralne, burza mózgów, burza pytań, ekspresja słowna mówiona, ekspresja słowna pisana, metoda projektu, symulacje.

### Przygotowanie do zajęć



- Przygotowanie prezentacja Power Point
- Podział na zespoły
- Przygotowanie gier i zabaw
- Skrypt działań

**Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA**

siedziba: Opole, ul. Krakowska 32, lok. 310

e-mail: [biuro@fundacjaintra.pl](mailto:biuro@fundacjaintra.pl), tel. +48 691 132 441, [www.fundacjaintra.pl](http://www.fundacjaintra.pl)

KRS: 0000601403, REGON: 363719299, NIP: 7543110802

## Szczegółowy przebieg zajęć



1) Przywitanie, przedstawienie około 2 – 3 minuty

2) Historia kuchni polskiej

Jak zmieniała się kuchnia polska na przestrzeni lat? Historia kuchni PRL

\*Przeprowadzenie dyskusji na temat wspomnień kuchni PRL oraz potraw pamiętanych z lat Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (Dyskusja)

**Zadawane pytania :** Co pamiętają Państwo z tamtego okresu?

Jak naprawdę wyglądała wtedy rzeczywistość, czy naprawdę były aż takie niedobory w żywności?

**Czas około 15 -20 minut**

### Zadanie 1

Kultura kuchni w różnych krajach

\*Quiz

W quizie będą przedstawiane zdjęcia potraw wybranych krajów Azji, a także Europy. Uczestnicy będą zgadywali jak się dana potrawa nazywa, a następnie skąd pochodzi (czasami nazwy mogą być podpowiedzią). W trakcie quizu będą opowiadała czym są dane kulinaria, a także kilka ciekawostek. Po quizie wspomnę także o zwyczajach żywieniowych w innych regionach tych kontynentów.

Reszta czasu poświęcona na dyskusję o potrawach europejskich (poza polskimi) oraz azjatyckich, które miał ktoś okazję spróbować.

\*Omówienie potraw krajów Azjatyckich (Japonia

Indie, Wietnam, Tajlandia, Chiny, Korea Południowe)

\*Omówienie potraw krajów Europy,

Polska, Litwa, Białoruś, Niemcy, Grecja, Węgry, Włochy, Ukraina, Francja, Turcja, Hiszpania)

**(Okolo 25 minut)**

Pytania podsumowujące: Czy jedli Państwo jakieś niecodzienne potrawy? Jeśli tak to czy spakowały Państwu?

4) Najpopularniejsze potrawy w: Afryce, Ameryce i Australii

\*Omówienie kuchni Ameryki

**(Okolo 20 minut)**

## **Zadanie 2**

Gra polega na tym, że na stole rozkładamy karty nazwami do góry. Każdy z uczestników wybiera sobie jedną kartę. Następnie gdy wszyscy już będą gotowi czytają po kolei nazwę potrawy a następnie mówią z jakim krajem im się dana nazwa kojarzy i jaka to może być według nich potrawa. Następnie obracają na drugą stronę i sprawdzają czy ich przypuszczenia były prawdziwe.

### **(Okolo 10 minut)**

5) Przedstawienie nietypowych restauracji występujących w Polsce i na świecie

### **(Okolo 10 – 15 minut)**

6) Dyskusja na temat odżywiania młodzieży

- Czy młodzież dobrze się odżywia?

- Co myślimy o powstaniu trendu fast – foodów?

- Czy warto jednak zamiast wprowadzać elementy innych kultur, powrócić do kultury kuchni polskiej?

Różnice między weganizmem, a wegetarianizmem

Przedstawienie prezentacji

### **(Okolo 20-25 minut)**

7) Poprowadzenie warsztatów dotyczących ułożenia zastawy stołowej

Przedstawienie prezentacji dotyczącej savoir – vivre'u

Omówienie wykonanego ćwiczenia

### **(Okolo 20 -25 minut)**

8) Podziękowanie, krótka ewaluacja

### **(Okolo 5-10 minut)**

## **Podsumowanie**



Zajęcia mają na celu edukację w zakresie szeroko pojętej kultury kuchni oraz jedzenia. Rozwijają umiejętności dyskusyjne oraz poznawcze.