

## 1e. PRACOWNIA KULINARNA – SMAKOWITE DANIA I WYPIEKI PODOPIECZNYCH ŚDS W POŁAŃCU

Uczestnicy codziennie przygotowują pyszne śniadania i obiady dla pozostałych uczestników. Razem z terapeutami pieką ciasta, pączki, robią smaczne sałatki, desery. Pomoc w kuchni daje im dużo radości. Głównym celem zajęć treningu kulinarnego to nabywanie oraz doskonalenie umiejętności przyrządzania prostych posiłków, gotowania, które zaspokajają podstawowe potrzeby życiowe podopiecznych.

### Śniadanie



Poranne śniadanie przygotowywane własnoręcznie przez uczestniczki ŚDS



„Bardzo podobają mi się zajęcia w kuchni. Lubię przygotowywać posiłki” -mówi podopieczna



„Uwielbiam gotować, spełniam się będąc w pracowni kulinarnej.” - mówi podopieczna



Samodzielnie wykonywane posiłki oraz wspólna konsumpcja, wpływają pozytywnie na samopoczucie podopiecznych. Wzmacniają wiarę we własne możliwości uczestników oraz podnoszą poczucie ich własnej wartości. Uczą podopiecznych pracy w grupie, zaradności oraz odpowiedzialności.



## Obiad



Pora obiadowa. Podopieczni przyrządzają pyszny obiad – domowe kluski śląskie oraz pieczeń z kaszą. Wszystko smakują wyśmienicie!



„Gotowanie jest moją pasją. Mogę ją rozwijać, dzięki zajęciom w pracowni kulinarnej”- mówi podopieczna



### **W pracowni kulinarnej uczestnicy**

- ➔ uczą się przygotowywania prostych posiłków,
- ➔ poznają zasady higieny osobistej, używania odzieży ochronnej, utrzymywania w czystości jadalni, pracowni oraz sprzętów AGD,
- ➔ nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych,
- ➔ zapoznają się z zasadami przechowywania żywności,
- ➔ poznają zasady racjonalnego odżywiania,
- ➔ doskonalą czynności parzenia kawy, herbaty,
- ➔ komponują własne jadłospisy,
- ➔ tworzą listy zakupów potrzebnych do przygotowania posiłków.



## Coś na słodko – smażenie faworków



„Robimy tu same dobre rzeczy, bardzo nam smakują. Cieszymy się, że możemy pomagać w kuchni” - opowiada uczestnik.