Terapia zajęciowa kulinarno – cukiernicza | Etap I

Numer wsparcia 9

Terapia zajęciowa kulinarno-cukiernicza.

Podczas zajęć kulinarno - cukierniczych, uczestnicy nabędą umiejętności z zakresu; - samodzielnego przygotowywania posiłków z wykorzystaniem prostych przepisów - robienia kanapek, smarowania pieczywa - smażenia na patelni prostych potraw np. jajecznica, placki z jabłkami, omlety - przygotowywania samodzielnie dań obiadowych, sałatek, surówek oraz różnych zakąsek - gotowania zup, sosów itp. - przygotowywania dań z półproduktów - technik i metod sporządzania prostych ciast zagniatanych typu: ciasto kruche, półkruche, drożdżowe - technik i metod sporządzania ciast ucieranych oraz ciasta parzonego - techniki wypieku ciast i ciasteczek - technik i metod sporządzania mas do ciast i tortów - sporządzania ciast na zimno - obsługi sprzętu AGD, w szczególności poznanie wszystkich funkcji piekarnika do wypieku ciast - samodzielnego sporządzania deserów - dekorowania ciast, tortów, babeczek oraz innych wypieków.

Terapia będzie prowadzona dla wszystkich beneficjentów z podziałem na 3 grupy po 5 osób - 20 sesji na każdą grupę po 5 godz. dziennie. Przewidziany czas na realizację zajęć wynika z doświadczenia w prowadzeniu podobnych projektów z osobami z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanymi znacznym. Gotowanie to wielka przyjemność. Oprócz dostarczania nam niezapomnianych doznań smakowych i zapachowych, ma także wiele innych zalet oraz oddziaływań terapeutycznych. Gotowanie angażuje intelekt, ćwiczy i relaksuje mózg, zapewnia ruch – przede wszystkim dłoni i palców, stymuluje zmysły, ma wielką moc zmniejszania stresu i lęku. Prowadzone w projekcie zajęcia kulinarne i cukiernicze będą przede wszystkim formą terapii dzieci z niepełnosprawnością. Oprócz samodzielnego przygotowywania prostych posiłków, sporządzania deserów i ciast, będą uczyli się także pracy w grupie, nawiązywania i podtrzymywania relacji, koncentracji, odpowiedzialności
i niezależności. Aby zajęcia kulinarne i cukiernicze były przyjemne, pozwolimy dzieciom uczyć się poprzez zabawę. Wykorzystamy w tym celu 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. Używane w czasie wypieków olejki zapachowe do ciast, rozwijają zmysł węchu, a kolorowe barwniki dodawane do wody lub mleka, znakomicie stymulują zmysł wzroku. W czasie takich zajęć dzieci niepełnosprawne nabywają wiedzę na temat związków przyczynowo - skutkowych, poznają sposoby przemiany jednych rzeczy w drugie, a jednocześnie trenują kompetencję elastyczności i przystosowania się do zmian. Ponadto, uczestnicy, będą uczyli się 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, pieczenie, dekorowanie ciast i deserów, oznacza współpracę i komunikację. Pomaga nauczyć się, w jaki sposób rola każdej osoby jest ważna do osiągnięcia wspólnego celu. Warsztaty kulinarne i cukiernicze to także nauka nakrywania do stołu, doskonalenia prawidłowego podawania posiłków, utrwalanie zasad zachowania się przy stole, rozwijanie szeroko pojętego poczucia estetyki. W czasie zajęć uczestnicy zdobędą także wiedzę z zakresu przestrzegania zasad zdrowego żywienia, z określaniem wartości odżywczych poszczególnych artykułów spożywczych, dekorowania stołów i estetycznego podawania potraw, przestrzeganie ogólnych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Podczas warsztatów kulinarnych i cukierniczych, obok samej nauki gotowania, równie ważne będzie wyrabianie w dzieciach, zdrowych nawyków żywienia. Aktywne uczestnictwo we wspólnym gotowaniu i pieczeniu, zarówno w domu, jak również podczas warsztatów kulinarnych i cukierniczych, stanowi drogę do samodzielności i niezależności – nie tylko dla dzieci z dysfunkcjami. Może stanowić integracyjną klamrę między rówieśnikami. Przyjemność wynikająca ze wspólnego doświadczania smaków, zapachów i barw sprawia bowiem niezaprzeczalną radość dostępną na wyciągnięcie ręki.

Zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej #1

W miesiącu kwietniu – 2021 roku rozpoczęliśmy zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej, realizowanej w ramach zadania „ SAMODZIELNOŚĆ – MARZENIEM I OCZEKIWANIEM”. Beneficjenci projektu to osoby niepełnosprawne, potrzebujące rehabilitacji i rewalidacji w celu przystosowania do życia w społeczeństwie. Terapia zajęciowa kulinarno – cukiernicza to szereg działań, dzięki którym uczestnicy projektu nabędą umiejętności z zakresu samodzielnego przygotowywania prostych posiłków, sporządzania deserów i ciast. Będą uczyli się także pracy w grupie, nawiązywania i podtrzymywania relacji, koncentracji, odpowiedzialności

i niezależności.

Gotowanie to wielka przyjemność. Oprócz dostarczania nam niezapomnianych doznań smakowych i zapachowych, ma także wiele innych zalet oraz oddziaływań terapeutycznych. Gotowanie angażuje intelekt, ćwiczy i relaksuje mózg, zapewnia ruch – przede wszystkim dłoni i palców, stymuluje zmysły, ma wielką moc zmniejszania stresu i lęku.

Już pierwsze zajęcia przyniosły naszym uczestnikom wiele satysfakcji. Po zapoznaniu z podstawowymi przepisami BHP oraz instruktarzem obsługi narzędzi i urządzeń AGD znajdujących się w pracowni, mogliśmy przystąpić do pracy. Uczestnicy poznali metody przeprowadzania obróbki wstępnej brudnej i czystej produktów , a także rodzaje i zasady przeprowadzania obróbki cieplnej potraw tj. gotowanie, pieczenie, smażenie, duszenie. Z wielkim zaangażowaniem przygotowywali posiłki, sporządzali desery i piekli ciasta. W wyniku współpracy powstawały takie potrawy jak pierogi, zupy warzywne, nuggetsy, kotlety, sosy oraz pożywne surówki. Największym powodzeniem cieszą się jednak desery i wypieki. W danym miesiącu, uczestnicy zajęć sporządzali już ciasta kruche, półkruche, krucho – drożdżowe, piekli tarty i pyszne muffinki. Uczyli się także sporządzać puddingi i desery na zimno. Możliwość samodzielnego przygotowania posiłków i deserów, dostarcza naszym beneficjentom wiele pozytywnych wrażeń. Oprócz doznań smakowych, każda przygotowana potrawa podnosi ich poczucie wartości, dostarcza wiary we własne możliwości.

Zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej #2
Miesiące maj, czerwiec oraz lipiec, obfitowały w kolejne ćwiczenia, w czasie których, beneficjenci projektu, poznawali tajniki sztuki kulinarnej i cukierniczej, realizowanej w ramach zadania

„ SAMODZIELNOŚĆ – MARZENIEM I OCZEKIWANIEM”.

W czasie zajęć, uczyliśmy się techniki sporządzania różnych ciast, ćwiczyliśmy metody przeprowadzania obróbki wstępnej brudnej i czystej owoców i warzyw oraz technik rozdrabniania metodą ręczną i mechaniczną. Największą przyjemność sprawiło naszym uczestnikom sporządzanie pizzy, z ulubionymi dodatkami. Jako dania obiadowe, powstawały takie potrawy jak kluski śląskie, domowe zapiekanki, szaszłyki, sałatki i surówki wielowarzywne. Desery – to potrawy, które najbardziej przypadły do gustu naszym uczestnikom. Wielką przyjemność sprawia zarówno ich przygotowanie jak i konsumpcja. W tym miesiącu, powstały desery na zimno z mascarpone i śmietanką, przekładane musem owocowym lub

karmelem, ciasta kruche i ucierane z owocami i różne ciasteczka z dodatkami czekolady lub bakalii. Samodzielne przygotowywanie posiłków i deserów, sprawia naszym beneficjentom dużo radości. W czasie wykonywanej pracy, uczą się samodzielności, dokładności, ćwiczą także precyzję w wykonywaniu zadań. Nabierają poczucia pewności i zadowolenia z dobrze wykonanej pracy. Oceną ich działań, są przygotowane potrawy i desery, które później z przyjemnością zjadają.

Zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej #3
Miesiąc Sierpień – na zajęciach kulinarno – cukierniczych, to zaledwie kilka dni zajęć, na których, staraliśmy się wykorzystać czas jak najbardziej efektywnie. Powstawały więc dania obiadowe takie jak pieczone mięsa, kopytka ziemniaczane, pulpety i ulubione spaghetti po bolońsku. Oczywiście, po obiedzi zawsze dobrze zjeść deser, nasi uczestnicy zadbali więc o to, aby przygotować także słodką przekąskę. Dzięki wspólnej pracy i zaangażowaniu uczestników, mogliśmy się delektować takimi smakołykami jak faworki, ciasto ucierane czy jabłka pieczone z bakaliami podane z bitą śmietaną i sosem truskawkowym.

Każde zajęcia kulinarne to podróż do świata smaków, zapachów i kolorów. Dzięki gotowaniu można wspierać zdolności poznawcze zmysłów – węchu, smaku, dotyku, wzroku. Wspólne przyrządzanie posiłków jest okazją do aktywnego współdziałania w grupie i sprawia naszym uczestnikom mnóstwo radości.

Zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej #4
Zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej #5
W miesiącu kwietniu – 2021 roku rozpoczęliśmy zajęcia z zakresu terapii zajęciowej kulinarno – cukierniczej, realizowanej w ramach zadania „ SAMODZIELNOŚĆ – MARZENIEM I OCZEKIWANIEM”. Beneficjenci projektu to osoby niepełnosprawne, potrzebujące rehabilitacji i rewalidacji w celu przystosowania do życia w społeczeństwie. Terapia zajęciowa kulinarno – cukiernicza to szereg działań, dzięki którym uczestnicy projektu nabędą umiejętności z zakresu samodzielnego przygotowywania prostych posiłków, sporządzania deserów i ciast. Będą uczyli się także pracy w grupie, nawiązywania i podtrzymywania relacji, koncentracji, odpowiedzialności i niezależności.

Gotowanie to wielka przyjemność. Oprócz dostarczania nam niezapomnianych doznań smakowych i zapachowych, ma także wiele innych zalet oraz oddziaływań terapeutycznych. Gotowanie angażuje intelekt, ćwiczy i relaksuje mózg, zapewnia ruch – przede wszystkim dłoni i

palców, stymuluje zmysły, ma wielką moc zmniejszania stresu i lęku.

Już pierwsze zajęcia przyniosły naszym uczestnikom wiele satysfakcji. Po zapoznaniu z podstawowymi przepisami BHP oraz instruktarzem obsługi narzędzi i urządzeń AGD znajdujących się w pracowni, mogliśmy przystąpić do pracy. Uczestnicy poznali metody przeprowadzania obróbki wstępnej brudnej i czystej produktów , a także rodzaje i zasady przeprowadzania obróbki cieplnej potraw tj. gotowanie, pieczenie, smażenie, duszenie. Z wielkim zaangażowaniem przygotowywali posiłki, sporządzali desery i piekli ciasta. W wyniku współpracy powstawały takie potrawy jak pierogi, zupy warzywne, nuggetsy, kotlety, sosy oraz pożywne surówki. Największym powodzeniem cieszą się jednak desery i wypieki. W danym miesiącu, uczestnicy zajęć sporządzali już ciasta kruche, półkruche, krucho – drożdżowe, piekli tarty i pyszne muffinki. Uczyli się także sporządzać puddingi i desery na zimno. Możliwość samodzielnego przygotowania posiłków i deserów, dostarcza naszym beneficjentom wiele pozytywnych wrażeń. Oprócz doznań smakowych, każda przygotowana potrawa podnosi ich poczucie wartości, dostarcza wiary we własne możliwości.