

# Wspólne spożywanie rodzinnych posiłków

Autorzy lekcji: dr inż. Marlena Pielak, dr inż. Małgorzata Moczowska-Wyrwisz, dr inż. Artur Głuchowski, dr inż. Piotr Sałek

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

# MÓJ WYMARZONY POSIŁEK?

Zastanów się przez chwilę,  
podnieś rękę  
i powiedz z czym Ci się  
kojarzy wymarzony posiłek?



# W jaki sposób rodzinny posiłek spełnia różne potrzeby człowieka?

Hierarchia  
potrzeb  
Maslowa



wyższego  
rzędu

niższego  
rzędu

## Potrzeby fizjologiczne

- Zaspokojenie pragnienia i głodu
- Preferencje i restrykcje żywnościowe każdego członka rodziny



### **czy wiesz, że?**

- Sygnał o sytości trafia do mózgu po 5–20 min od rozpoczęcia konsumpcji



# Potrzeby bezpieczeństwa

- Poczucie pewności, że w domu czeka pożywny i bezpieczny mikrobiologicznie posiłek, niezależnie od sytuacji socjo-ekonomicznej rodziny.



**czy wiesz, że?**

1,9 miliarda dorosłych na całym świecie ma stwierdzoną nadwagę lub otyłość, a 462 miliony ma niedowagę

# Potrzeby przynależności

- Spędzanie czasu z rodziną
- Dyskusja na bieżące tematy
- Wzajemne wspieranie się w trudach życia codziennego



## **czy wiesz, że?**

- Potrzeby przynależności objawiają się również w trakcie ceremonialnego przyrządzania posiłków
  - Czy znacie jakieś przykłady?

## Kraje Europejskie

- ✓ posiłek przy wysokim stole z krzesłami
- ✓ zastawa stołowa składająca się z wielu elementów



## Kraje dalekiego wschodu

m.in. Chiny, Japonia, Korea, Wietnam

- ✓ Powszechne wykorzystanie pałeczek do jedzenia (od > 3 tys. lat)
- ✓ Zależnie od regionu: przy okrągłym stole, przy niskim stoliku (kotatsu)



## Kraje bliskiego wschodu i Arabskie

m.in. Turcja, Iran, Arabia Saudyjska, kraje północnej Afryki

- ✓ Tradycyjnie posiłki spożywane siedząc po turecku
- ✓ Konsumpcja palcami prawej ręki potraw umieszczonych na macie



## Niektóre kraje Afrykańskie

m.in. Etiopia

- ✓ Tradycyjnie je się ze wspólnego półmiska leżącego na podłodze/stoliku
- ✓ Sięga się wyłącznie po żywność znajdującą od Twojej strony półmiska



# Potrzeby szacunku i uznania

- Wzajemne docenianie wkładu każdego członka rodziny w przygotowanie posiłku
- Poszanowanie preferencji żywieniowych członków rodziny
- Elementy rytuału i kultywowania tradycji rodzinnych



**czy wiesz, że?**

W Etiopii jednym z największych oznak szacunku dla gościa jest **Gursha** – zwyczaj wzajemnego karmienia osób przy stole gołymi rękoma



# Potrzeby samorealizacji

- Chęć poznawania nowych smaków
- Dbłość o udekorowanie potrawy
- Dbłość o estetykę nakrycia stołu i sposobu podania posiłku



## **czy wiesz, że?**

Nie zawsze, żywność spożywana jest widelcem i nożem

Mówi się, że jemy oczami- **informacja wizualna jako pierwsza trafia do mózgu**



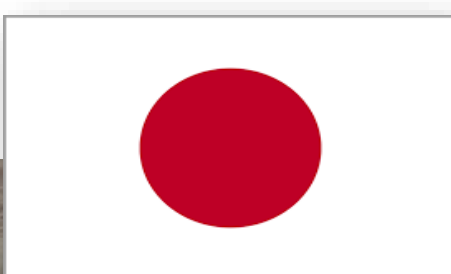
## ŚWIĄTECZNE LEPIENIE PIEROGÓW

Przygotowywanie postnych pierogów i uszek przed świętami bożonarodzeniowymi  
-podział ról pomiędzy poszczególnych członków rodziny



## TAMALADA

Meksykańskie wydarzenie kulinarne przed świętami bożonarodzeniowymi, podczas którego zebrani przygotowują **tamales** (puree kukurydziane zawinięte w liście kukurydzy i gotowane na parze).



## MOCHITSUKI

-Tradycyjne wydarzenie kulinarne w Japonii przed rozpoczęciem Nowego Roku, w trakcie którego przygotowywane są **mochi** (knedle ryżowe) z ręcznie ubijanego ciasta ryżowego.



# ZADANIE PRAKTYCZNE

## Wspólne spożywanie rodzinnych posiłków

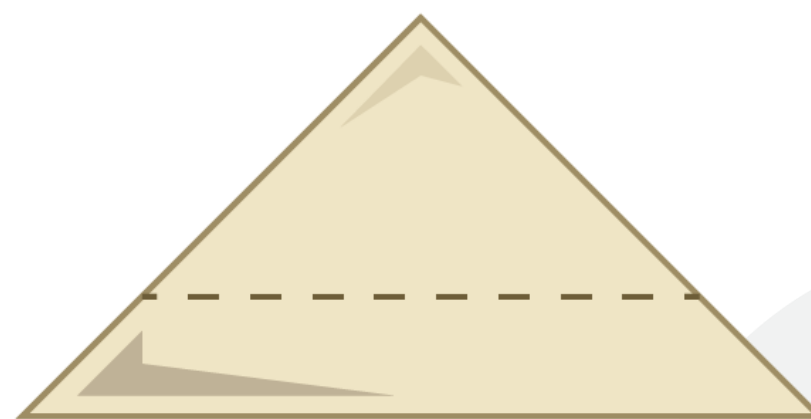
# Jak złożyć serwetkę w świecę?

podstępuj krok po kroku z instrukcją

1.



2.



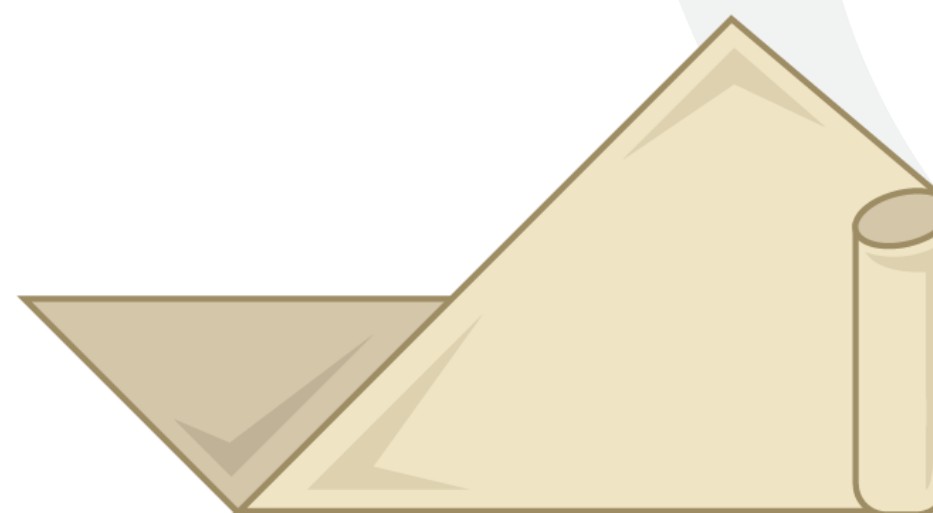
5.



3.



4.

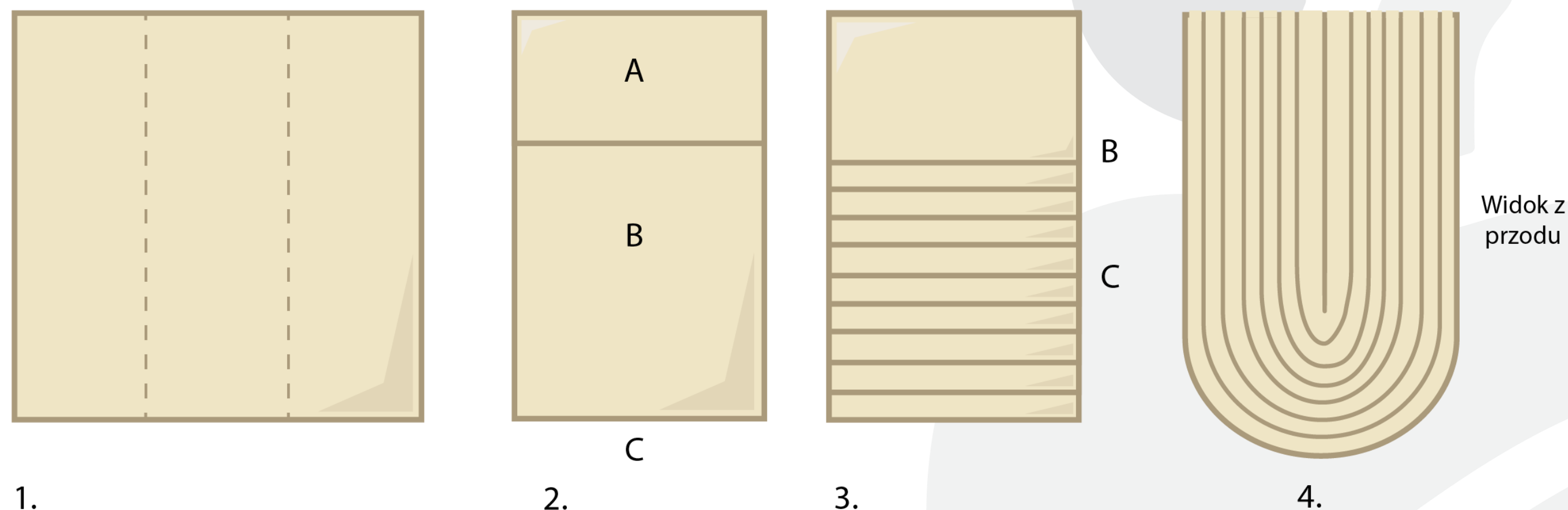


POZIOM  
TRUDNOŚCI



# Jak złożyć serwetkę w wachlarz?

podstępuj krok po kroku z instrukcją

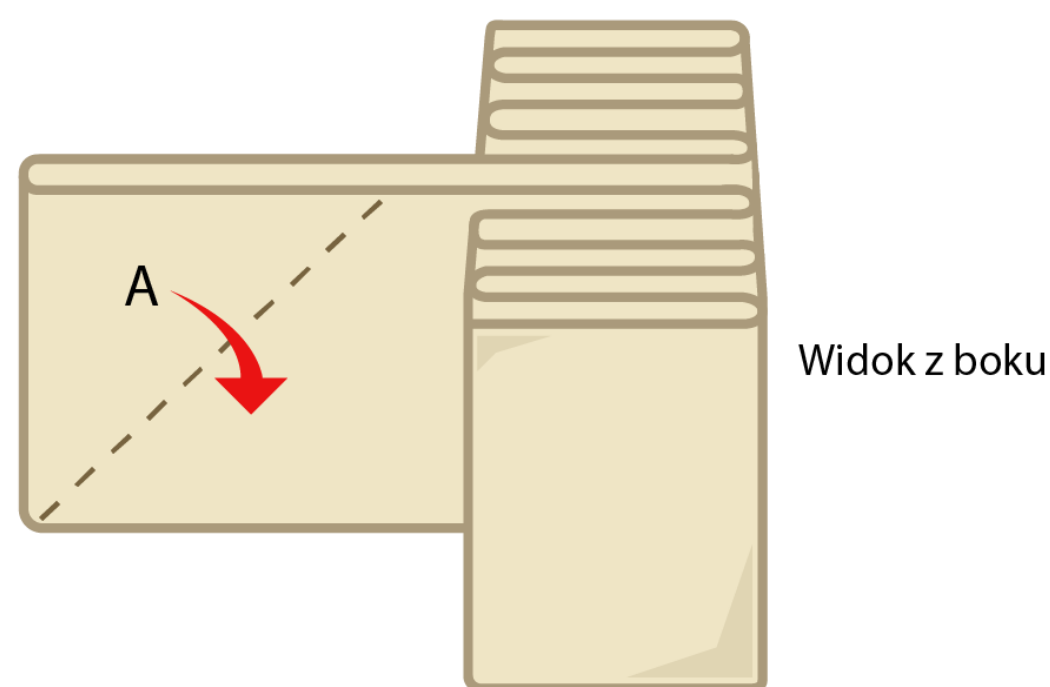


1.

2.

3.

4.



5.

Widok z boku



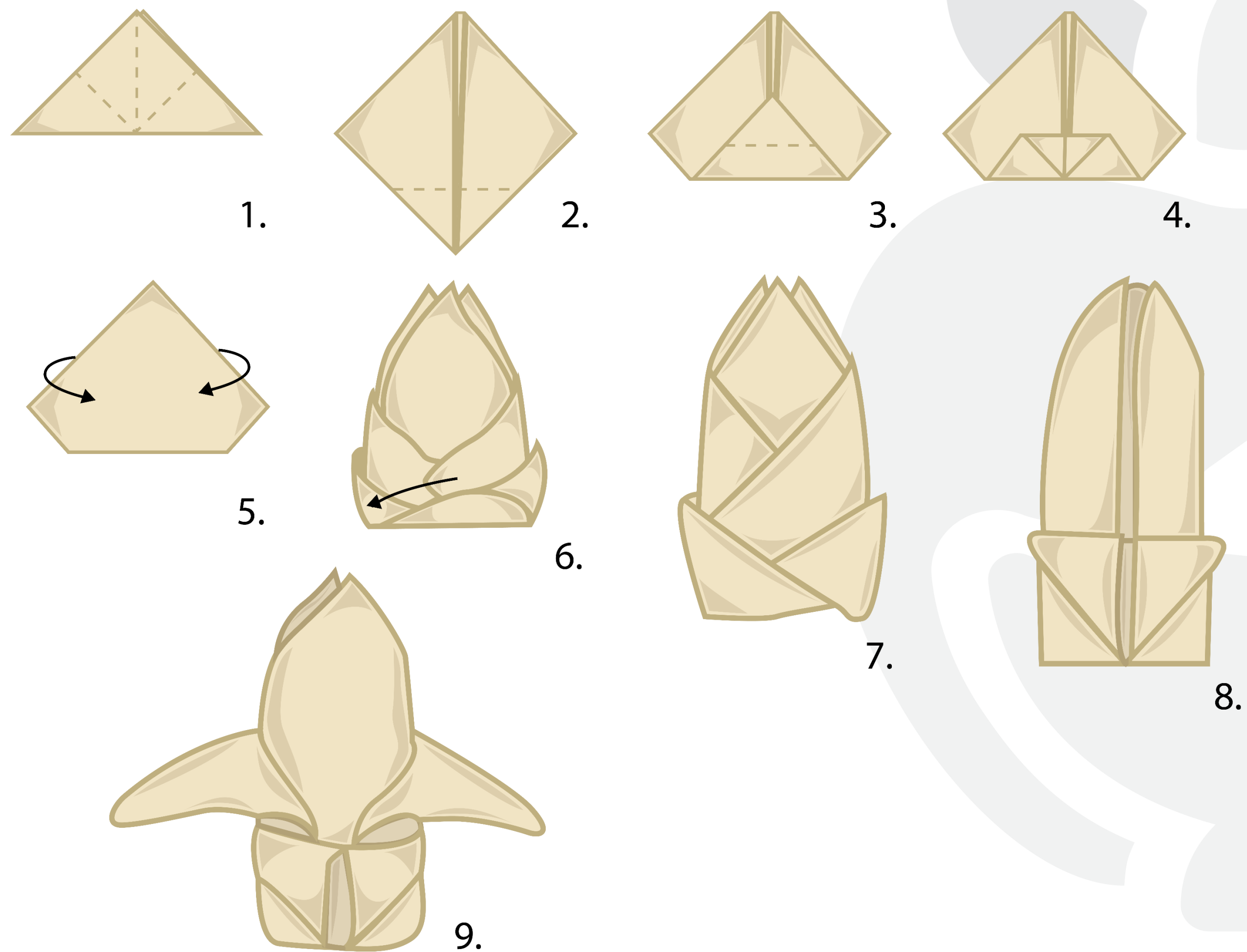
6.

POZIOM  
TRUDNOŚCI



# Jak złożyć serwetkę w tulipana?

podstępuj krok po kroku z instrukcją



POZIOM  
TRUDNOŚCI



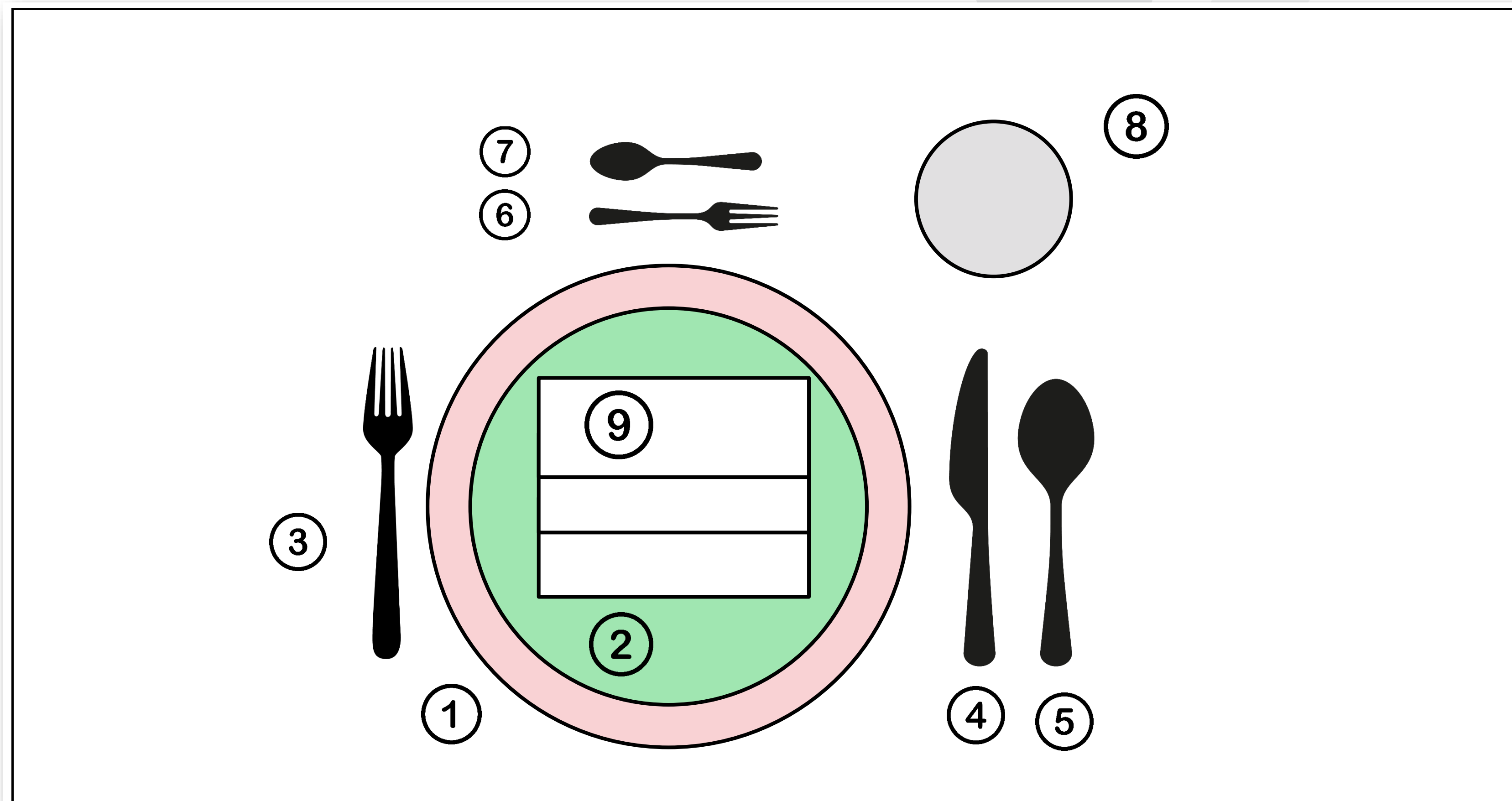
# Narysuj jak nakryłbyś stół do przykładowego obiadu?

## Mój dzisiejszy obiad

1. Rosół z makaronem
2. Kotlet schabowy, ziemniaki gotowane, mizeria
3. Deser – Szarlotka

### Legenda

1. Duży talerz
2. Talerz na zupę
3. Widelec
4. Nóż
5. Łyżka
6. Widelczyk deserowy
7. Łyżka deserowa
8. Szklanka na wodę
9. Serweta




# Projekt wymarzonego posiłku

Korzystając z karty pracy →

zaplanuj wymarzony rodzinny posiłek

- możliwy do zrealizowania w ramach budżetu domowego,
- rodzaj posiłku (śniadanie, obiad, kolacja),
- motyw przewodni posiłku (np. kuchnia włoska/ coś z niczego – przegląd lodówki),
- menu (max 1-2 potrawy),
- lista potrzebnych surowców,
- sposób dekoracji stołu,
- podział obowiązków między domownikami.

Załącznik 1. Wzór karty pracy w projekcie wymarzonego posiłku



**Projekt wymarzonego posiłku**

(imię i nazwisko, klasa)

Moc rodzinnych posiłków

<p><b>1. Rodzaj posiłku:</b></p> <input type="checkbox"/> śniadanie <input type="checkbox"/> obiad <input type="checkbox"/> podwieczorek <input type="checkbox"/> kolacja <input type="checkbox"/> inny (wpisz jaki).....	<p><b>6. Lista potrzebnych zakupów:</b> <small>wstaw z jeśli już posiadasz</small></p> <p>1. .... <input type="checkbox"/></p> <p>2. .... <input type="checkbox"/></p> <p>3. .... <input type="checkbox"/></p> <p>4. .... <input type="checkbox"/></p> <p>5. .... <input type="checkbox"/></p> <p>6. .... <input type="checkbox"/></p> <p>7. .... <input type="checkbox"/></p> <p>8. .... <input type="checkbox"/></p> <p>9. .... <input type="checkbox"/></p> <p>10. .... <input type="checkbox"/></p>																				
<p><b>2. Motyw przewodni posiłku:</b></p> <input type="checkbox"/> "coś z niczego" – przegląd lodówki <input type="checkbox"/> impreza okolicznościowa (np. urodziny) <input type="checkbox"/> rodzinny piknik, grill <input type="checkbox"/> spotkanie świąteczne <input type="checkbox"/> spotkanie z wybraną kuchnią świata <input type="checkbox"/> inny (wpisz jaki).....	<p><b>7. Inne aspekty posiłku:</b>  <small>(opisz krótko jak chciałbyś udekorować stół, jak saszynował posiłek? o czym rozmawiałeś?)</small></p>																				
<p><b>3. Proponowane menu:</b>  <small>(uwzględnij preferencje wszystkich członków rodziny)</small></p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p>	<p><b>8. Realizacja projektu:</b></p> <p>1. Czy udało się przygotować zaplanowany posiłek?  <input type="checkbox"/> Tak (kiedy: .....) <input type="checkbox"/> jeszcze nie</p> <p>2. Jeśli tak, podziel się spostrzeżeniami (własnymi/rodziny)          .....</p> <p>3. Czy planujecie już kolejny posiłek? jeśli tak to jaki będzie jego motyw?          .....</p>																				
<p><b>4. Szczegóły planu:</b></p> <p>1. Wymień kto będzie obecny na posiłku?          .....</p> <p>2. Wpisz liczbę osób (porcji) ogółem: ____</p> <p>3. Jaki jest budżet? .....</p> <p>4. Kiedy planowany posiłek .....</p>																					
<p><b>5. Podział obowiązków:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Wybierz obowiązek</th> <th>Ktoś z członków rodziny zaangażowany w wykonanie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>wybranie receptur</td> <td></td> </tr> <tr> <td>stworzenie listy zakupów</td> <td></td> </tr> <tr> <td>wykonanie zakupów</td> <td></td> </tr> <tr> <td>przygotowanie posiłku</td> <td></td> </tr> <tr> <td>nakrycie stołu</td> <td></td> </tr> <tr> <td>serwowanie potraw</td> <td></td> </tr> <tr> <td>posprzątanie stołu</td> <td></td> </tr> <tr> <td>umycie naczyń</td> <td></td> </tr> <tr> <td>inna (wpisz jaka).....</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Wybierz obowiązek	Ktoś z członków rodziny zaangażowany w wykonanie	wybranie receptur		stworzenie listy zakupów		wykonanie zakupów		przygotowanie posiłku		nakrycie stołu		serwowanie potraw		posprzątanie stołu		umycie naczyń		inna (wpisz jaka).....		
Wybierz obowiązek	Ktoś z członków rodziny zaangażowany w wykonanie																				
wybranie receptur																					
stworzenie listy zakupów																					
wykonanie zakupów																					
przygotowanie posiłku																					
nakrycie stołu																					
serwowanie potraw																					
posprzątanie stołu																					
umycie naczyń																					
inna (wpisz jaka).....																					

Jeżeli któryś z uczestników posiłku korzysta z mediów społecznościowych i chciałbyście się podzielić sukcesem przygotowanego posiłku z innymi uczestnikami projektu, koniecznie dodajcie hasztagi: #MocRodzinnychPosiłków #juniorreduzywienie



# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

---

Autorzy lekcji: dr inż. Marlena Pielak, dr inż. Małgorzata Moczowska-Wyrwisz,  
dr inż. Artur Głuchowski, dr inż. Piotr Sałek

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.