



**Akademia
Lubella**



GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3
„DOMOWA RESTAURACJA”





CEL PROGRAMU:

Celem programu Akademia Lubella jest nauczenie uczniów klas VI–VIII, jak komponować zróżnicowane i wartościowe posiłki, unikać marnowania jedzenia, doceniać samodzielne gotowanie i wspólne spożywanie posiłków oraz jak dobrze wykorzystać sezonowe produkty.



FORMA PRACY:

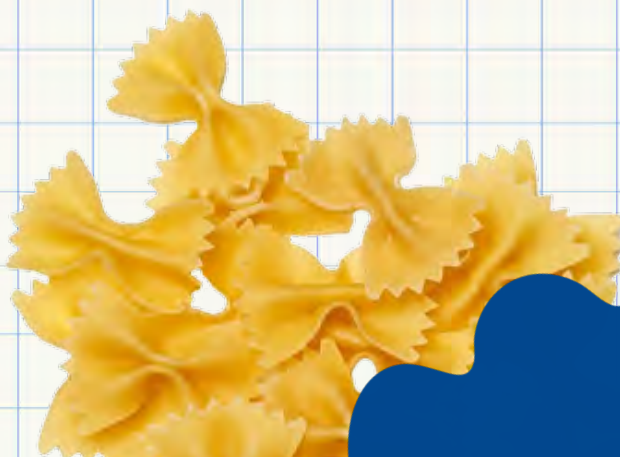
Indywidualna, grupowa



MOTYW PRZEWODNI:

W roku szkolnym 2025/2026 w programie Akademia Lubella przygotowaliśmy 4 lekcje, a materiały możesz zrealizować w dogodnym momencie jego trwania. Jeśli masz ochotę poświęcić któremuś zagadnieniu więcej czasu, dodać coś od siebie, np. przygotować w podobnym duchu dodatkową rolkę lub plakat i wykorzystać do promowania zbilansowanego odżywiania w Waszej szkole, śmiało! Potraktuj uczestnictwo w programie jako inspirację do dalszych działań.

Życzymy powodzenia w realizacji zajęć!



LEKCJA NR 3



MATERIAŁY POTRZEBNE DO PRACY:

- Baza Wiedzy do Lekcji 3
- Prezentacja
- Kartki A4
- Mazaki lub długopisy
- Tablica
- Kreda lub pisak
- Infografika do lekcji 3



1 Rozpoczęcie lekcji

Wyświetl prezentację i przedstaw uczniom temat lekcji ze slajdu 2. Następnie pokaż plan dzisiejszych zajęć znajdujący się na slajdzie 3. Zadań uczniom pytanie ze slajdu 4 i zachęć ich do odpowiedzi.

Możesz dodatkowo dopytać o ich doświadczenia związane z restauracjami, np.:

- Czy byliście kiedyś w restauracji?
- Co wam się najbardziej podobało – jedzenie, wystrój, obsługa?
- Czy zwróciliście uwagę na sposób podania dań?

Zapisz kilka kluczowych słów na tablicy: jedzenie, atmosfera, elegancja itp. Zachęć uczniów do podawania swoich odpowiedzi i zapisz je na tablicy. Staną się one punktem wyjścia do rozmowy o tym, że w restauracji posiłek często jest ładnie podany, że restauracja ma swój wystrój, atmosferę, że dania są podawane w odstępach, a jedzenie spożywamy powoli, delektując się nim itp.

Zapytaj uczniów, czy słyszeli o gwiazdkach MICHELIN.

Gwiazdki Michelin to jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień kulinarnych na świecie. Anonimowi inspektorzy Przewodnika Michelin przyznają je wybranym restauracjom za najwyższą jakość i kunszt kuchni. Lokal może zdobyć maksymalnie trzy gwiazdki. W Polsce obecnie wyróżnionych jest siedem restauracji. Dodatkowe informacje na ten temat znajdziesz na stronie 2 w Bazie Wiedzy.



Zapytaj uczniów, czy wiedzą, co dokładnie oznacza termin „celebrować posiłek”, a następnie wyświetl im definicję na slajdzie 5. Zapiszcie razem na tablicy odpowiedzi.

Jeśli uczniowie napotkają trudność, możesz zasugerować takie pomysły jak kolacja przy świecach, przygotowanie dania, którego nigdy wcześniej nie próbowali, oraz niecodzienne, wytworne nakrycie stołu czy muzyka.

Przypomnij, że gdy jedzą powoli, delektując się posiłkiem, nie tylko mogą się nim bardziej cieszyć, lepiej poczuć smak i zapach, ale też jedzą w lepszy dla organizmu sposób, ponieważ dokładniej przeżuwiają każdy składnik i zaczynają trawić jedzenie już w jamie ustnej, co odciąża ich żołądek.

Warto też zachęcać młodzież do jedzenia z rodzicami i przemieniania zwykłego posiłku w moment, w którym można się zatrzymać i porozmawiać o przyjemnych rzeczach.

Przekaż uczniom, że w kolejnych krokach poznają rady Ani Starmach na temat sposobów czynienia posiłków wyjątkową chwilą.

ZAPYTAJ UCZNIÓW, CZY WIEDZĄ, KIM JEST ANNA STARMACH.

Wyświetl slajd nr 6 i powiedz uczniom, że tą lekcję przygotowała Anna Starmach.

Wytłumacz, że jest to kucharka, którą warto się inspirować.

Możesz zapytać uczniów, czy znają jakichś kucharzy lub kucharki, którzy są dla nich inspirujący. Wyświetl slajd 7.





PRZYGOTOWANIA

Przypomnij uczniom, że przed gotowaniem warto przygotować wszystkie składniki – umyć warzywa, pokroić mięso i odmierzyć przyprawy. Dzięki temu gotowanie przebiegnie sprawniej i będzie bardziej uporządkowane, co jest szczególnie ważne podczas przygotowywania posiłku dla kilku osób. Warto też zaplanować kolejność działań – na przykład zacząć od deseru, jeśli wymaga on rozgrzania piekarnika, pieczenia lub chłodzenia. Dobra organizacja to klucz do sukcesu w kuchni!

Omów z uczniami zasady komponowania dania na talerzu ze slajdu 8, a następnie pokaż im również poradę od Ani Starmach znajdującą się na slajdzie 9. Wyświetl slajd 10 z zadaniem.

ZADANIE:

Zapytaj uczniów, jakie kolory ich zdaniem można wykorzystać do udekorowania talerza spaghetti. Jakie warzywa lub dodatki mogłyby ożywić potrawę? Daj im 2 minuty na zastanowienie się i pozwól, aby wypowiedzieli się na forum. Następnie zaprezentuj im slajd 11. Poproś o podanie własnych przykładów dodatków w różnych kolorach.

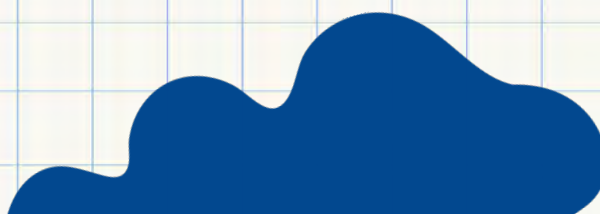


ETAPY PRZYGOTOWANIA DOMOWEJ RESTAURACJI

Przejdźcie na slajd 12. Porozmawiaj z uczniami o ich doświadczeniach związanych z jedzeniem w restauracji. Czy jedząc w niej, zwrócili kiedyś uwagę na to, jak układane są potrawy? Czy coś rzuciło im się w oczy? Czy dania leżały płasko na talerzu, czy może układano je w inny sposób?

Omów z uczniami zasady układania potraw na talerzu zawarte na slajdach 13-15. Gdy skończycie, zapytaj, czy mają jeszcze jakieś pomysły, co można zrobić, aby nasza potrawa prezentowała się jeszcze lepiej. Spiszcie razem odpowiedzi na tablicy, a następnie pokaż im slajd 16.

Aby danie nie było całkowicie płaskie, warto zadbać o urozmaiconą kompozycję składników. Można układać je warstwowo, na przykład kłaść na dnie chrupiące elementy, a na nich delikatniejsze dodatki.



Wyświetl uczniom pytania ze slajdu 17.

Zapytaj uczniów, czy słyszeli o jadalnych kwiatach i czy potrafią podać jakieś przykłady? Może zdarzyło im się kiedyś zjeść - czy to w restauracji, czy u kogoś w domu - posiłek udekorowany kwiatami?

Zapytaj uczniów, czy zjedli je wtedy, czy odłożyli na bok talerza? Wszystko, co znajduje się na talerzu, powinno być jadalne – zgodnie z zasadami *savoir-vivre*'u i zasadami serwowania potraw.

Stwórzcie razem listę jadalnych kwiatów, a następnie sprawdźcie, czy mieliście rację, omawiając odpowiedzi umieszczone na slajdzie 18. Jadalne kwiaty, takie jak bratki czy fiołki, ożywią talerz i dodadzą elegancji. Następnie wyjaśnij, że podobnie można potraktować świeże zioła – one także mogą pięknie udekorować potrawę.

Zapytaj, jakie zioła stosują w kuchni oni lub ich najbliżsi. Czy mają swoje ulubione? Na koniec pokaż im slajd z listą ziół i przykłady potraw przed i po udekorowaniu.

Przejdźcie na slajd 19. Zioła, takie jak bazylia, natka pietruszki czy tymianek, mogą dodać nie tylko aromatu, ale także wysokości i lekkości kompozycji. Przypomnij o minimalizmie – zamiast nakładać wszystko, co mają pod ręką, niech wybierają tylko te dodatki, które najlepiej podkreślą smak i estetykę potrawy.



SERWIS



Zapytaj uczniów, czy do ich domu zaprasza się gości na specjalne okazje (czyjeś urodziny, rocznice, imieniny).

Przykładowe dodatkowe pytania:

- Czy myśleliście kiedyś o tym, by sami przygotować taki posiłek?
- Czy Waszym zdaniem jest to trudne?

Wyświetl slajd 20. Powiedz, że nawet codzienny obiad czy kolacja mogą być uroczyste i wystarczyć kilka elementów, o których warto pamiętać, by posiłek nabrał wyjątkowego charakteru.

Zaprezentuj im i omów krótko zasady dotyczące serwowania dań do stołu, sposobów ich podawania oraz stołowego *savoir-vivre*'u znajdujące się na slajdzie 21. Na koniec zapytaj, co ich zdaniem jeszcze można zrobić, o jakie elementy zadbać, by posiłek był bardziej wyjątkowy i przypominał ich doświadczenia z restauracji.

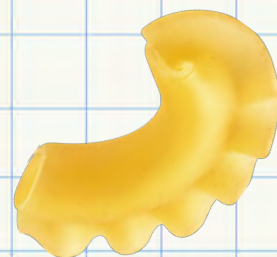


Pokaż im slajd 22. Zaprezentuj im różne rodzaje sztuców, które są używane podczas eleganckich kolacji.

W ramach ciekawostki pokaż uczniom slajd 23, który pokazuje różne rodzaje sztuców, naczyń i szkła.

Wyświetl slajd 24 i porozmawiajcie o dodatkach – od obrusu po odpowiednią muzykę. **A może mają własne pomysły na to, jak stworzyć podczas posiłku wyjątkowy klimat?**

Poinformuj, że za chwilę będą mieli okazję wykazać się wiedzą z lekcji, mierząc się z zadaniem podsumowującym.



Pokaż uczniom zadanie na slajdzie 25.

ZADANIE:

Podziel uczniów na 3-4-osobowe grupy, Każda z grup niech wybierze temat spośród podanych:

Temat 1

Dostaliście się na wymianę uczniów w innym kraju. Chcecie przed wyjazdem pożegnać się z przyjaciółmi i zorganizować dla nich kolację.

Temat 2

Chcecie przygotować niespodziankę z okazji urodzin bliskiej osoby.

Temat 3

Rodzice wyjechali, a Wy szykujecie obiad dla siebie. Chcecie, aby to był przyjemny i wyjątkowy posiłek.

Niech uczniowie ustalą, jakie danie/dania podadzą (pamiętając o zasadach prawidłowego odżywiania), jak je ułożą na talerzach, o jakie dodatki zadbać i co zrobią, by posiłek był wyjątkowy. Daj im na to 20 minut.



Zadbaj, by na koniec każda z grup zaprezentowała treść swojego zadania i swoje pomysły. Mogą wykorzystać kartki, pisaki, kolorowe mazaki (część informacji mogą zapisać, a część zaprezentować w postaci obrazków, np. zaprojektować serwetki, narysować układ jedzenia na talerzu, rozkład różnych dekoracji na stole itp. – im więcej szczegółów dopracują, tym lepiej).

Po przedstawieniu przez grupy ich odpowiedzi wyświetl uczniom wiadomość od Ani Starmach na slajdzie 26.



ZAKOŃCZENIE

Na koniec zadaj uczniom pytania:

- Czego nowego nauczyliście się podczas tej lekcji?
- Jakie elementy organizacji domowej restauracji wydały się Wam najciekawsze?

Możesz dopytać uczniów, które z porad dotyczących podawania i dekorowania posiłków wydały im się najciekawsze i najbardziej przydatne. Wyświetl podziękowanie za udział w lekcji znajdujące się na slajdzie 26.

Możesz wydrukować infografiki do lekcji 3 i rozdać je uczniom.



Drogie Nauczycielki i Drodzy Nauczyciele,

Bardzo dziękujemy za poprowadzenie lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony za zaangażowanie i energię, dzięki którym zajęcia nabrały wyjątkowego charakteru – to dzięki Wam ta lekcja była tak inspirująca. Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy i czekamy na kolejne spotkania!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella

