



## **„CZAROWANIE-ZAJADANIE” CYKL WARSZTATÓW KULINARNO-TEATRALNYCH**

Cykl warsztatów kulinarno-teatralnych przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (klasy 0-1). Projekt obejmuje 4 spotkania po 45 minut z jedną grupą warsztatową (ok. 25 dzieci w grupie). Okres trwania projektu to 4 tygodnie (w sumie 4 spotkania).

Autorski program warsztatów łączy w sobie edukację z zakresu prawidłowego żywienia z zabawą teatralną, opierającą się na wyobraźni i naturalnej, twórczej energii dzieci. Ideą zajęć jest połączenie dwóch aktywności: nauki przygotowania zdrowego, wartościowego posiłku, która została wpleciona w działania teatralne. Dzięki takiemu połączeniu, warsztaty budują pozytywne skojarzenie między zdrowym żywieniem (przyrządzaniem oraz jedzeniem), a ciekawą i twórczą zabawą.

Przez cały cykl warsztatów zostanie opowiedziana uczestnikom historia o dobrym i mądrym Cesarzu Chin, który ma być wkrótce koronowany. Jednakże władzy zazdrości mu okrutna Wiedźma. To ona właśnie stara się pokrzyżować mu plany i co jakiś czas rzuca czar, aby uniemożliwić koronację. Dzieci odgrywając i wczuwając się w kolejne postacie, będą starały się pomóc Cesarzowi w pokonaniu przebiegłej Wiedźmy. Finałem danej przygody jest przygotowanie potrawy, która spowoduje, że czar przestanie działać.

Zajęcia rozwijają u dzieci postawy prospołeczne, poprzez współpracę przy zadaniach teatralnych oraz wspólne szykowanie i spożywanie posiłków. Wszystkie powyższe działania integrują grupę, dają radość i satysfakcję z osiągniętego efektu pracy.

Potrawy przygotowywane na warsztatach, prezentują podstawowe grupy produktów spożywczych, które powinny znajdować się w diecie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Wszystkie produkty spożywcze dobierane są przez dietetyka i spełniają wymogi wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia z 26 lipca 2016 r. W programie uwzględniono również bardzo częsty problem alergii pokarmowych, tak, aby dzieci z alergiami pokarmowymi mogły wziąć udział w zajęciach. Warsztaty są prowadzone przez dwóch instruktorów.

Projekt w zeszłych latach był dofinansowywany przez Biuro Edukacji m. st. Warszawy oraz Urząd Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy i został zrealizowany w kilku warszawskich przedszkolach i szkołach podstawowych.

**KONTAKT: Zuzanna Fijewska-Malesza, [zuzanna.fijewska@gmail.com](mailto:zuzanna.fijewska@gmail.com), tel. 609-779-275**