



Warsztaty kulinarne Zdrowe JedzOnko
- projekt edukacyjny
Zespołu Szkół Specjalnych nr 38 w Zabrze, Fundacji
Iskierka i Zdrowolandii.

Warsztaty kulinarne *Zdrowe JedzOnko* to projekt edukacyjny Zespołu Szkół Specjalnych nr 38 w Zabrze, Fundacji Iskierka i Zdrowolandii, skierowany do rodziców i dzieci przebywających na oddziale hematologii i onkologii dziecięcej w Zabrze. Odbywają się one cyklicznie jeden raz w miesiącu - od marca 2015 roku.

Ich celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej chorych dzieci i przekonanie, że przyrządzone samodzielnie posiłki mogą być smaczne, zdrowe i kolorowe. Warsztaty kulinarne *Zdrowe JedzOnko* to również idealny pomysł na twórcze spędzanie czasu w szpitalu.

1. Krótka historia o tym, jak się to zaczęło...



Warsztaty kulinarne *Zdrowe JedzOnko* powstały z potrzeby edukacji rodziców i dzieci na temat zdrowego odżywiania, a także prawidłowej diety w przebiegu choroby nowotworowej. Po przystąpieniu do konkursu dla szkół „Żyj smacznie i zdrowo” wyciągnęliśmy szereg wniosków. Okazało się podczas zajęć związanych z konkursem, że dzieci nie posiadają dostatecznej wiedzy na tematy związane ze zdrową dietą. Dużym problemem były też przyzwyczajenia kulinarne dotyczące kupowania przez rodziców chipsów, coli oraz innych niezdrowych przekąsek i jedzenia typu fast food.

Uznałyśmy, że konkurs był tylko początkiem i należy zorganizować cykliczne warsztaty kulinarne, których celem będzie zapoznanie rodziców i dzieci z zasadami zdrowego odżywiania. Postanowiłyśmy, że zajęcia będą polegały na praktycznym działaniu. Nie chciałyśmy kolejnych spotkań z ilustracjami i tekstem, ale z prawdziwą marchewką, szpinakiem oraz wszystkimi produktami, które są dla organizmu niezbędne.



Dalszym krokiem do spełnienia marzenia o prawdziwych warsztatach kulinarnych na oddziale hematologii i onkologii dziecięcej w Zabrze było pozyskanie sojuszników i sponsorów - dobrych dusz, które zechcą pomóc dzieciom i rodzicom przetrwać okres leczenia w dobrej formie. Pierwsza nasza myśl to Fundacja Iskierka, która pomaga śląskim oddziałom onkologicznym już od wielu lat. Osoby z Fundacji Iskierka przyłączyły się do naszego pomysłu bardzo chętnie, finansując produkty potrzebne na warsztaty. Swoją wiedzą i czasem wspomogła nas również Pani Katarzyna Stankow – dietetyczka, autorka bloga „Zdrowolandia”, a co najważniejsze mama małej Agatki leczonej w zabrzańskiej klinice. Od tej pory wspólnie prowadzimy warsztaty.



Po roku systematycznych spotkań kulinarnych doszliśmy do wniosku, że potrzebujemy dodatkowego sponsora, który doposaży warsztaty w: noże, deski do krojenia, fartuchy, blendery, miksery i inne kuchenne niezbędniaki. Na naszą prośbę odpowiedziała firma Marco sp. z o.o. W ten sposób zyskaliśmy profesjonalny sprzęt kuchenny, a dodatkowo produkty spożywcze na każdy warsztat.



2. Organizacja cyklicznych warsztatów kulinarnych *Zdrowe JedzOnko*

Przed każdym warsztatem na oddziale pojawiają się piękne kolorowe plakaty, projektowane przez Fundację Iskierka. Przypominają one wszystkim o zbliżających się zajęciach, informując o terminie i temacie kolejnego *Zdrowego JedzOnka*.



Dieta pacjentów onkologicznych powinna być uboga w tłuszcze, cukier i sól a bogata w witaminy. Stanowią ją przede wszystkim warzywa, owoce i duże ilości zbóż. W trakcie warsztatów proponujemy rodzicom i dzieciom zdrowe dania i przekąski, które są alternatywą dla szkodliwych przysmaków, po które dzieci tak chętnie sięgają. Pani Kasia Stankow, która jest dietetykiem i ekspertem żywienia wspomagającego leczenie nowotworów, przygotowuje przepisy kulinarne na zdrowe potrawy, które wspólnie z dziećmi i rodzicami przyrządzamy i degustujemy podczas warsztatów. Dzieli się w ten sposób swoją wiedzą i doświadczeniem z rodzicami chorych dzieci.



W trakcie wspólnego gotowania najmłodsze dzieci poznają różne produkty, nie tylko ich kolor i kształt, ale także konsystencję i smak, uczą się jak bezpiecznie korzystać z noży i obieraków. Pod okiem dorosłych obsługują elektryczne sprzęty kuchenne, wiedzą dzięki temu jak działa sokowirówka, blender, robot kuchenny czy opiekacz. Naśladując dorosłych, uczą się jak pomagać w kuchni i jak samodzielnie przygotować zdrowy, wartościowy posiłek.

Stałym punktem warsztatów są warzywno-owocowe koktajle. Dzieci poznają smak szpinaku, jarmużu, rukoli czy selera naciowego. Uwielbiają one wymyślać i mieszać różne smaki. Chętnie dodają swoje ulubione owoce, takie jak: banany, truskawki, maliny, kiwi, ananasy. Nasze obawy, że zielone koktajle niekoniecznie przypadną dzieciom do gustu, okazały się zupełnie bezpodstawne. Okazało się, że wspaniale smakują, są pożywne i bardzo zdrowe.



Jedzenie powinno być nie tylko smaczne i zdrowe, ale i pięknie podane, dlatego od samego początku towarzyszą nam również konkursy kulinarne. Zadaniem dzieci i rodziców, w zależności od tematu, jest przygotowanie pysznych potraw, zdrowych przekąsek czy smacznych deserów. Dzieci mogą eksperymentować, łączyć różne produkty, a przede wszystkim rozwijać swoją kreatywność i fantazję kulinarną. To lekcja sztuki kulinarnej, na której uczestnicy odkrywają przed nami swoje zdolności i talenty kucharskie. Nagrodą w każdym konkursie jest loteryjka fantowa, w której dzieci losują nagrody – gadżety kuchenne, które sponsoruje Fundacja Iskierka.



Warto też wspomnieć o gościach specjalnych, którzy zgodzili się wesprzeć nasze działania i uatrakcyjnić nasze kulinarne spotkania.

Dzięki Fundacji Iskierka odwiedziła nas Pani Małgorzata Kożuchowska. Jej obecność na oddziale wywołała wiele pozytywnych emocji, a wspólne przygotowanie i jedzenie zielonego spaghetti z ogórka z pesto oraz słonecznego spaghetti marchewkowego z sosem jogurtowo-orzechowym stało się prawdziwą ucztą. Dzieci poczęstowały także aktorkę kremową zupą z dyni z dodatkiem pestek oraz chipsów kukurydzianych. Było pysznie, kolorowo i zdrowo!



„Bardzo podoba mi się pomysł organizacji warsztatów poświęconych dobrodziejstwom zdrowej żywności. Zdrowa, odpowiednio zbilansowana, odpowiadająca na potrzeby organizmu dieta ma ogromne znaczenie, w szczególności dla chorych dzieci. Może być pomocna w ich walce z chorobą. To wspaniała inicjatywa. Cieszę się, że mogłam ją wesprzeć.” – powiedziała Małgorzata Kożuchowska.

Kolejnym naszym gościem specjalnym był kucharz Pan Krzysztof Paruzel z *Kulinarium*. Przygotował pyszną i zdrową wersję ciasta naleśnikowego i nauczył dzieci przyrządzać „rysowane naleśniki”. Obecność kucharza, profesjonalisty spowodowała, że nasi uczniowie bardzo poważnie podeszli do tematu i walczyli o tytuł „Mistrza najpiękniejszego naleśnika”.



Cieszymy się, że projekt edukacyjny *Zdrowe JedzOnko* cieszy się dużą popularnością i zainteresowaniem, zarówno wśród dzieci i rodziców z oddziału hematologii i onkologii dziecięcej w Zabrze, jak również z innych śląskich oddziałów onkologicznych. W ubiegłym roku w ramach promocji *Zdrowego JedzOnka* udało nam się zorganizować warsztaty w Chorzowskim Centrum Pediatrii i Onkologii. W tym roku za sprawą Fundacji Iskierka będzie też systematycznie

realizowany na oddziałach onkologicznych w Katowicach, Chorzowie i Rzeszowie. Dla zainteresowanych naszym projektem mamy wiadomość, że wkrótce zostanie wydany poradnik pt.: *Zdrowe JedzOnko* z pysznymi i zdrowymi przepisami kulinarnymi.

Jolanta Kaczmarek Barbara Zgolik

Jolanta Kaczmarek – nauczyciel dyplomowany; pedagog terapeuta, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, **Barbara Zgolik** – nauczyciel dyplomowany; pedagog terapeuta, wychowawca w grupie wychowawczej.

Jesteśmy nauczycielkami szkoły szpitalnej Zespołu Szkół Specjalnych nr 38 w Zabrze z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dzieckiem chorym. Pracujemy w szkole, której priorytetem jest „nauka przez działanie”. Robimy wszystko, aby nasi uczniowie byli świadomymi uczestnikami procesu kształcenia i wychowania. Realizujemy i tworzymy własne projekty edukacyjne, które dają nam możliwość twórczej pracy z dzieckiem. Jesteśmy pomysłodawczyniami projektu edukacyjnego „Zdrowe JedzOnko”. Wspólnie realizujemy także inne projekty m.in.: projekt „Oddział Bajka – Wędrująca Szpitalna Biblioteka”, projekt „Kartka dla Powstańca” Fundacji Rosa, projekt „Słoneczna Galeria” Urtica Dzieciom, szkolny projekt „Jak się robi sztukę?”, projekty Fundacji ABCXXI Cała Polska Czyta Dzieciom, projekty edukacyjno-pomocowe UNICEF.

Bardzo chętnie współpracujemy z osobami o podobnym temperamencie, z bogatą wyobraźnią i pomysłowością, z nauczycielską pasją.

