

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Rodzaje diet alternatywnych. Główne założenia diety wegetariańskiej i wegańskiej. Sposoby podawania dań wegetariańskich i wegańskich.

(4 h lekcyjne)

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel

**Przedmiot:**

Procesy technologiczne / zajęcia praktyczne / pracownia gastronomiczna

**Temat:**

Rodzaje diet alternatywnych. Główne założenia diety wegetariańskiej i wegańskiej. Sposoby podawania dań wegetariańskich i wegańskich.

**Cel ogólne:**

Poznanie diet alternatywnych oraz zrozumienie i zastosowanie w praktyce założeń diety wegańskiej. Kształtowanie umiejętności ekologicznego, estetycznego i atrakcyjnego podawania potraw wegańskich.

**Środki dydaktyczne:**

receptury (podręcznik), surowce, wyposażenie pracowni technologicznej, ewentualnie instrukcje do zadań, teksty źródłowe „EKO-LOGIKA sztuka roślinnego gotowania”, rzutnik multimedialny

**Forma pracy:**

- grupowa
- indywidualna

**Cele operacyjne:****1. Uczeń zna:**

- definicję i rodzaje diet bezmięsnych
- korzyści i zagrożenia wynikające ze stosowania diety wegańskiej
- powody i motywacje do stosowania diet bezmięsnych
- zamienniki białka pochodzenia zwierzęcego w diecie roślinnej
- czynności obejmujące obróbkę wstępną i ciepłą surowców wykorzystywanych do produkcji potraw wegańskich
- technikę wykonania i sposób podania zaplanowanych potraw
- możliwości stosowania alternatywnych źródeł białka do produkcji klasycznych potraw
- zasady i założenia diety wegańskiej

2. Uczeń rozumie:

- różnice pomiędzy wegetarianizmem a weganizmem
- filozofię roślinnego odżywiania i założenia diety wegańskiej
- wpływ higieny na jakość produkcji potraw

3. Uczeń potrafi:

- zaproponować zastosowanie soi oraz innych alternatywnych źródeł białka w diecie wegańskiej
- zaplanować poszczególne etapy pracy
- przygotować stanowisko pracy
- czytać ze zrozumieniem instrukcję receptury gastronomicznej
- przygotować zaplanowane potrawy zgodnie z zasadami technologicznymi, „zero waste” i BHP
- estetycznie i prawidłowo podać potrawę do degustacji
- samodzielnie ocenić jakość potraw wykonanych przez siebie i inne osoby stosując kryteria oceny i formułując refleksję własną

**Hasło BHP:**

Przestrzeganie zasad BHP w trakcie sporządzania potraw.

**Metoda:**

- pogadanka
- pokaz
- obserwacja
- ćwiczenia praktyczne

Przebieg zajęć:

I. Instruktaż wstępny:

1. Wstępne czynności organizacyjne:
 - sprawdzenie obecności
 - sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć (strój ochronny, wyposażenie).
2. Podanie tematu zajęć oraz zapoznanie z celem ogólnym zajęć.
3. Krótkie wprowadzenie w tematykę - pogadanka poruszająca następujące treści:
 - definicja weganizmu
 - charakterystyka pojęć: peskatarianin, wegetarianin, pescowegetarianin, sprutarianin, liquidarianin, weganin, frutarianin, witarianin, freeganin, flexitarianin, laktowegetarianin, laktoowoowegetarianin, owowegetarianin
 - historia i filozofia żywienia roślinnego
 - weganizm a środowisko
 - zamienniki białka, charakterystyka soi i jej zastosowanie w diecie roślinnej
 - zasady obróbki wstępnej i cieplnej surowców w celu zachowania jak najwyższej wartości odżywczej potraw
 - zastosowanie surowców jadalnych jako bio naczyń do serwowania potraw
 - prezentacja dostępnych na rynku eko - rozwiązań np. naczynia z otrąb zbóż
 - dobór materiałów i dodatków do eko - dekoracji stołu.
4. Zapoznanie z przebiegiem praktycznej części zajęć (ewentualny podział na zespoły, podanie czasu itd.).
5. Omówienie receptur potraw i sposobu ich wykonania, zwrócenie uwagi na charakterystyczne, nowe cechy danej potrawy:
 - bulion
 - barszcz z białą fasolą
 - burger z czerwonej fasoli
 - makaron spaghetti z sosem a la bolognese i a la carbonara
 - pierogi ruskie w wersji wegańskiej ze skwarkami z tofu
 - wegański crème brulle.
6. Przypomnienie kryteriów oceniania:
 - przygotowanie do zajęć (strój i wyposażenie)
 - organizacja pracy i stanowiska roboczego
 - przestrzeganie zasad higieny i czystości na stanowisku pracy
 - właściwa obróbka surowców
 - wiedza zawodowa i umiejętności praktyczne
 - umiejętność współpracy w grupie
 - jakość wykonanej potrawy (ocena organoleptyczna) oraz sposób jej podania.
7. Ewentualne pytania uczniów.

II. Instruktaż bieżący

1. Organizacja stanowisk pracy przez uczniów.
2. Podział surowców na zaplanowane potrawy.
3. Wykonywanie przez uczniów zaplanowanych potraw w oparciu o receptury.
4. Kontrola bieżąca połączona z instruktażem i pokazem dotyczącymi przygotowania oraz podania zaplanowanych potraw.

Zwrócenie uwagi na:

- dobór sprzętu do wykonywanych zadań
- dobór i właściwy sposób obróbki surowców
- dokładność i staranność wykonania potraw
- właściwą organizację i tempo pracy
- porządek na stanowisku w czasie pracy
- prawidłowe posługiwanie się sprzętem
- potencjalne błędy podczas sporządzania potraw
- prawidłowe, estetyczne i atrakcyjne zaprezentowanie wykonanych potraw (propozycje nauczyciela oraz kreatywne pomysły młodzieży na aranżację potraw i stołu)

III. Instruktaż końcowy

1. Przygotowanie potraw do degustacji, nakrycie stołu.
2. Degustacja.
3. Ocena organoleptyczna wykonanych potraw.
4. Omówienie i ocena wykonanych zadań przez uczniów.
5. Czynności porządkowe.
6. Podsumowanie zajęć:
 - omówienie przebiegu zajęć
 - wskazanie dobrych i błędnych przykładów w toku pracy
 - podsumowanie wskazujące czy cel lekcji został osiągnięty (zastosowanie dodatkowe pytań podsumowujących dotyczących żywienia roślinnego oraz zamienników białka w dietach alternatywnych).
7. Indywidualna ocena uczniów.
8. Podanie tematu na następne zajęcia.

Prawa autorskie



Eko-logika. Sztuka roślinnego gotowania by Dorota i Tomasz Ryglowie w ramach TransferHUB www.transferhub.pl
CC BY-SA 4.0

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych i autorów. Zezwala się
na dowolne wykorzystanie

materiałów, w tym utworów, tworzenie i rozpowszechnianie ich kopii w całości lub we fragmentach,
wprowadzanie zmian i rozpowszechnianie utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej
licencji i wskazania autorów oraz FISE, jako w właścicieli praw do utworu. Treść licencji jest dostępna na stronie
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.pl>