

## 1e. PRACOWNIA KULINARNA I PROWADZENIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Uczestnicy codziennie przygotowują dla siebie pyszne śniadania oraz potrawy dla pozostałych uczestników. Razem z terapeutami pieką ciasta, pączki, robią smaczne sałatki, desery. Pomoc w pracowni daje im dużo radości. Głównym celem zajęć treningu kulinarnego to nabywanie oraz doskonalenie umiejętności przyrządzania prostych posiłków, gotowania, które zaspokajają podstawowe potrzeby życiowe podopiecznych.



„Bardzo podobają mi się zajęcia w tej pracowni. Lubię przygotowywać posiłki”-mówi podopieczna

Samodzielnie wykonywane posiłki oraz wspólna konsumpcja, wpływają pozytywnie na samopoczucie podopiecznych. Wzmacniają wiarę we własne możliwości uczestników oraz podnoszą poczucie ich własnej wartości. Uczą podopiecznych pracy w grupie, zaradności oraz odpowiedzialności.

W pracowni kulinarnej i prowadzenia gospodarstwa domowego uczestnicy:

- ✦ uczą się przygotowywania prostych posiłków,
- ✦ poznają zasady higieny osobistej, używania odzieży ochronnej,
- ✦ utrzymywania w czystości jadalni, pracowni oraz sprzętów AGD,
- ✦ nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych,
- ✦ zapoznają się z zasadami przechowywania żywności,
- ✦ poznają zasady racjonalnego odżywiania,
- ✦ doskonalą czynności parzenia kawy, herbaty,
- ✦ komponują własne jadłospisy,
- ✦ tworzą listy zakupów potrzebnych do przygotowania posiłków.

