

Kollégiumi reformkonyva és ételfőző szakkör

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap és egyre inkább a mindennapi életünk része az egészséges táplálkozásra való törekvés. Számtalan könyv, újságcikk, hír foglalkozik ennek fontosságával és még a reklámok jelentős hányada is az egészséges táplálkozás fontosságának hangsúlyozásával kívánja az adott termékre felhívni a figyelmet. Ezzel párhuzamosan az egészségügyi rendszer részéről is nem egy egészségvédő, preventív kampány zajlik, amely felhívja a figyelmet a kiegyensúlyozott étkezés egészségvédő hatására.

Pedagógusként a mindennapi gyakorlatban tapasztalhatjuk, hogy a fiatalabb, tizenéves generáció étkezési szokásaiban mekkora szerepet kapnak az egészségesnek nem mondható termékek: édességek, cukros üdítők, energitalok, „gyorsételek”, stb. A főtt étel, a zöldségek, gyümölcsök ebben az életkorban nagyon sok esetben visszaszorultak a fiatalok mindennapi étkezéséből. Ez alapján közel sem tarthatjuk egészséges táplálkozásnak, amit a mai fiatal generáció számos tagja folytat.

A téma kapcsán még egy jelenségre kell felhívni a figyelmet. Az elmúlt években megfigyelhető, hogy a fiatalok nagy százaléka tizenéves korában alapszinten sincsen tisztában a konyhai tevékenységekkel, ételkészítési metódusokkal. Ezek a hiányosságok a lányok esetében is igen nagy mértékűek. Anélkül, hogy magyarázni kívánnánk a helyzetet, megállapíthatjuk, hogy a tendencia hátterében a családi szokások megváltozásán túl az általános iskolai háztartástan órák szinte teljes eltűnése is húzódik.

Több éve tartó kollégiumi reformkonyha és főzési szakkörünk elsősorban a fenti említett tapasztalatok ellensúlyozására alakult meg. Célja, hogy az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapismereteket megtanítsa, felhívja a figyelmet a kiegyensúlyozott étkezés fontosságára és a résztvevők számára a gyakorlatokon keresztül átadja az alapvető konyhai ismereteket, amelyeket sokaknak nincs lehetőségük otthon elsajátítani (és a felnőttkori élet egyik fontos eleme lesz a legtöbbször életében). A közösen történő sütés-főzés révén valódi közösségi érzést és örömet kíván adni a kollégium lakói számára. A résztvevők megismerkednek a hazai és más nemzetek konyhájának jellegzetességeivel, a modern táplálkozás alapjaival.

A szakkör teljes mértékben gyermekközpontú. A kötetlen hangulatú, viszonylag kis létszámú csoportos foglalkozás lehetővé teszi, hogy az ismeretek elsajátítása beszélgetések és munkavégzés keretében szinte észrevétlenül történjen. A szakkör témájából is eredő könnyedebb hangvétel lehetővé teszi bármely diák számára, hogy feltegye az oda vonatkozó kérdéseit. Sőt, adott esetben arra rögtön szemléltetett, tapasztalható gyakorlati választ is kaphat, pl. egy étel elkészítése során.

A szakkör egyértelműen fejleszti a résztvevők kompetenciáit. Az ételek elkészítése javítja ügyességüket, az ételek és foglalkozások közös megtervezése fejleszti tervezési gyakorlatukat. A közös főzés, az ételek együttes elkészítése javítja szociális képességeiket, kialakítja a teamben történő munka alapjait.

A sikeres együttneveléshez több módon is hozzájárulunk. Elsősorban a tanulók egészséges étkezéshez, észszerű táplálkozáshoz való hozzáállását befolyásoljuk. A foglalkozások keretében sor kerül beszélgetésre, szakkönyvek olvasására és a nyersanyagok megvásárlására, amely közvetve az együttnevelést szolgálja. A szakkör bárki számára elérhető, alapismeretek nem szükségesek, egy-egy hozzáértőbb társtól a kezdők is könnyen elsajátítják az alapvető tudnivalókat. A foglalkozás a fiúk számára is nyitott.

A kollégiumi nevelői munka során kiemelt szerepet kap a szülőkkal történő együttnevelés. A kollégium a tanulók számára szinte második otthonot jelent. A diákok itt kell, hogy elsajátítsanak olyan (nem tanulmányi) ismereteket, amit mások otthon tanulnának meg. A táplálkozás-kultúra fejlesztése és a korszerű ételkészítés tekintetében ez fokozottan igaz. A szakkör révén egyértelműen megvalósul a szülőkkal történő együttnevelés. A tanulóknak lehetőségük van a kollégiumban megtanultak otthoni használatára, és viszont.

A gyakorlat az „életre való nevelés” szükségességének szem előtt tartásával egyértelműen fejleszti a tanulók táplálkozás-kultúráját és egészségtudatát. Az ízletes és egészséges ételek elkészítésével fejlődik a diák igényessége, a kiegyensúlyozott életmódhoz való hozzáállása. A tanulók ízlése formálódik, táplálkozása jó irányban alakul. A gyakorlat jó alapokat ad a későbbi felnőttkori élet mindennapi háztartási problémáinak leküzdéséhez. Az elkészített étel örömeinek hatására a résztvevők jobban meg tudják becsülni a saját magunk által készített dolgokat, a fejlődik az alkotó munkához való viszonyuk.

1. A korábbi rendkívül alacsony felszereltségű melegítőkonyha bővítésére pályázat benyújtása, a támogatás elnyerése.
2. A konyha számára megfelelő helyiség kiválasztása, amely alkalmas csoport foglalkozások lebonyolításához is.
3. A helyiség átalakítása a konyhában szükséges berendezések (bútorok, tűzhely, mosogató, hűtőszekrény, munkaasztal, stb.) elhelyezése érdekében.
4. A meglévő és beszerzendő eszközkészlet felmérése, majd a szükséges eszközök megvásárlása.
5. A konyha berendezése, használatba vétele.
6. A foglalkozások tematikájának, gyakorlatának megtervezése és összeállítása.
7. A szakköri foglalkozás megszervezése.

A foglalkozások alapvetően kis létszámú csoportok esetén tudnak jól működni. Főként gyakorlaton alapuló tevékenység során így jut mindenki számára elegendő figyelem, amely a ételek elkészítése során nélkülözhetetlen. A szakkör mindenki számára elérhető, a tanulócsoporthoz meghatározására nincs szükség.

A gyakorlat újszerű, főként annak tekintetében, hogy modern, egészséges táplálkozás fontosságát kívánja hangsúlyozni és ezt gyakorlat orientáltan, hatékonyan kívánja átadni a diákoknak. Egyedisége és fontossága abban áll, hogy a mindenki számára fontos étkezési kultúrát vissza kívánja hozni azon fiatalok számára, akik mindennapjaikban esetleg a már említett egészségtelen ételeket preferálják. Ezen kívül a foglalkozások során megismerkednek: - a nemzetek, nemzetiségek konyhájával,

- a régi magyar konyha jellegzetességeivel
- modern konyhatechnikai módszerekkel
- a tápanyagok jellegével, egészségmegőrző szerepükkel.

Az évről-évre nagyobb érdeklődés az gyakorlat eredményességét mutatja. Emellett a reformételek készítése során mutatott fejlődés révén mérhető a foglalkozás sikere. A diákok képesek lesznek az önálló munkára, fejlődik az ízlésük, elhagyják a korábbi rossz szokásaikat (gyorsételek, stb.), otthonukban is odafigyelnek étkezésükre, többen fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt, stb. A téma közérthetősége folytán a gyengébb képességű tanulók is aktívabbá válnak, érdeklődőbbek.