

Η παιδαγωγική αξία της μαγειρικής

Σύμφωνα με τις σύγχρονες παιδαγωγικές τάσεις, τα παιδιά αναπτύσσουν θετική στάση απέναντι στη μάθηση όταν εμπλέκονται δυναμικά στη μαθησιακή διαδικασία. Δίνεται λοιπόν έμφαση στη διαθεματικότητα, στην ολιστική αντίληψη της γνώσης και στην αξιοποίηση του ενδιαφέροντος, των ιδεών και των βιωμένων εμπειριών των παιδιών.

Μία από τις δραστηριότητες που συνδυάζουν τη μάθηση και το παιχνίδι και συνδέονται με τα βιώματα των παιδιών είναι η μαγειρική. Πρόκειται για μια άκρως δημιουργική και ευχάριστη δραστηριότητα, με εξαιρετικά πολλές παιδαγωγικές προεκτάσεις.

Τα παιδιά μαγειρεύοντας ενεργοποιούν όλες τις αισθήσεις τους: βλέπουν, γεύονται, μυρίζουν, αγγίζουν, ακούν (π.χ. το νερό που βράζει, τον ήχο του ποπ κορν που αναπηδά), επίσης διακρίνουν ομοιότητες και διαφορές και παρατηρούν τις αλλαγές των υλικών καθώς τα επεξεργαζόμαστε. Γενικά, τα παιδιά αποκτούν νέες γνώσεις και δεξιότητες και ταυτόχρονα, όσα έχουν ήδη κατακτήσει, αποκτούν νόημα μέσα από την εφαρμογή τους.

Στον τομέα της γλώσσας, για παράδειγμα, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους, βρίσκουν σύνθετες λέξεις (π.χ. ρυζόγαλο, σπανακόπιτα, τυρόψωμο κτλ.), μαθαίνουν αινίγματα και παροιμίες σχετικά με τα υλικά που χρησιμοποιούμε, καθώς και άλλα λεκτικά σχήματα, όπως παρομοιώσεις (π.χ. «έγινε κόκκινος σαν το παντζάρι») ή μεταφορές (π.χ. «έσκασα από το φαγητό»). Επιπλέον, τα τρόφιμα συνδέονται με πολλούς μύθους, ιστορίες, ποιήματα, τραγούδια, λαϊκές παραδόσεις, ήθη και έθιμα κάθε τόπου. Έτσι τα παιδιά, μέσα από τις διατροφικές τους συνήθειες, γνωρίζουν και ποικίλα πολιτιστικά στοιχεία από διαφορετικούς πολιτισμούς.

Παράλληλα, εξασκούνται στην ανάγνωση και τη γραφή, καθώς τα ενθαρρύνουμε να διαβάσουν τη συνταγή που έχουμε από κοινού επιλέξει, να διακρίνουν τις πληροφορίες στις συσκευασίες των υλικών, το όνομα, την τιμή, το βάρος, την ημερομηνία λήξης κάθε προϊόντος, αλλά και τον απαραίτητο

χρόνο μαγειρέματος, τα συστατικά που περιέχουν, τον τόπο προέλευσης κ.ά. Συχνά, μπορούν ακόμη και να γράψουν τη λίστα με τα υλικά που χρειαζόμαστε, να φτιάξουν ενδεχομένως ένα βιβλίο με συνταγές ή το αλφαβητάρι των τροφίμων, μέχρι και να ετοιμάσουν τις προσκλήσεις για τους καλεσμένους στο γεύμα που θα ετοιμάσουμε.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι ότι, καθώς μαγειρεύουμε, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τη μαθηματική σκέψη, εξασκούνται σε ποικίλες μαθηματικές δεξιότητες με τρόπο εντελώς φυσικό και ευχάριστο, μέσα από καταστάσεις που έχουν νόημα για τα ίδια. Ταξινομούν τα υλικά, υπολογίζουν τις ποσότητες, μετρούν κατακτώντας την έννοια των αριθμών, ζυγίζουν, κάνουν υπολογισμούς, μαθηματικές πράξεις, αντιστοιχίσεις, εξοικειώνονται με τις μονάδες μέτρησης βάρους, θερμοκρασίας και χρόνου κ.ά. Από την άλλη, μαθαίνουν τα σχήματα (επιλέγοντας, π.χ., το σκεύος που θα χρειαστούμε, αν θα είναι κυκλικό, οβάλ, τετράγωνο ή παραλληλόγραμμο) και συγκρίνουν το μέγεθός τους (μεγάλο-μικρό, βαθύ-ρηχό, πλατύ-στενό, μακρύ-κοντό κτλ.).

Ένα εξίσου πολύτιμο στοιχείο της μαγειρικής διαδικασίας είναι ότι κεντρίζει τη φυσική περιέργεια των παιδιών να παρατηρούν, να διατυπώνουν ερωτήματα, να κάνουν υποθέσεις και να βρίσκουν τρόπους να τις ελέγξουν, ανακαλύπτοντας βιωματικά τους νόμους που διέπουν το φυσικό τους περιβάλλον. Για παράδειγμα, τα παιδιά διακρίνουν τα πράγματα γύρω τους ανάλογα με τη μορφή τους σε υγρά, στερεά και αέρια. Μαγειρεύοντας έρχονται σε επαφή με έννοιες όπως η εξάτμιση, η υγροποίηση, η τήξη, η πήξη κ.ά. Ακόμη, διακρίνουν τα υλικά από τα οποία είναι φτιαγμένα τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούμε (π.χ. ξύλινη κουτάλα, πλαστικό μπολ, μεταλλικό κουτάλι, γυάλινο ταψί κ.ά.). Συνεπώς, έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν, να πειραματιστούν και να δοκιμάσουν, κατακτώντας με αυτόν τον τρόπο τη γνώση.

Τέλος, ένας από τους βασικότερους στόχους μας, μέσα από τη δραστηριότητα της μαγειρικής, είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες, να κατανοήσουν πόσο σπουδαίο είναι να τρεφόμαστε σωστά και πόσο επηρεάζει η διατροφή μας τη σωματική και

πνευματική μας υγεία. Συζητάμε λοιπόν για τις ομάδες τροφών, την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής και την αξία της, τα διαφορετικά γεύματα της ημέρας (πρωινό, δεκατιανό, γεύμα, απογευματινό, δείπνο), την προέλευση των τροφών και τη διαδικασία παραγωγής τους.

Στο πλαίσιο αυτό, δεν παραλείπουμε να μιλήσουμε και για τους κανόνες υγιεινής, για το πόσο σημαντικό είναι να πλένουμε τα χέρια μας και να εργαζόμαστε σε χώρο που έχουμε καθαρίσει πολύ καλά, για τα μικρόβια και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αποφύγουμε την εξάπλωσή τους κ.ά. Επίσης, συζητάμε για την υγιεινή των τροφίμων και τη σωστή συντήρησή τους (γιατί πρέπει, π.χ., να πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καταναλώσουμε).

Συμπληρωματικά, επισημαίνουμε το θέμα της υγιεινής των δοντιών (πόσο καταστροφική, π.χ., μπορεί να είναι η ζάχαρη ή ακόμα και το γάλα, αν δεν πλένουμε τα δόντια μας) και κάνουμε αναφορά στους κανόνες ασφαλείας στην κουζίνα, τους κινδύνους του ηλεκτρισμού, πώς μπορούμε να αποφύγουμε τα εγκαύματα, τα κοψίματα, τις τροφικές δηλητηριάσεις κ.ά.

Συνολικά, η μαγειρική διαδικασία, από την προετοιμασία, την εκτέλεση της κάθε συνταγής μέχρι και το στήσιμο του τραπέζιού, αποτελεί μια εξαιρετική αφορμή για να κατακτήσουν τα παιδιά γνώσεις με έναν πολύ ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο.

Αυγή Σερέφογλου
Νηπιαγωγός Εκπαιδευτηρίων ΓΕΙΤΟΝΑ

Δείτε τη δημοσίευση του άρθρου στο real.gr:

<http://www.real.gr/DefaultArthro.aspx?page=arthro&id=150020&catID=94>