**Integracja Polskich Seniorów Opiekunek z Ukrainy (ISO22)**

**Scenariusz spotkania kulinarnego**

**Temat:** Spotkanie kulinarne

**Czas trwania:** 1 spotkanie 2 godzinne

**Adresaci:** grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 5 osób.

**Cel:** Poznanie podobieństw i różnic kuchni ukraińskiej i polskiej, degustacja przygotowanych potraw, wymiana przepisów, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy.

**Program:**

1. Przedstawienie kuchni ukraińskiej: popularne potrawy

<https://akademiasmaku.pl/artykul/kuchnia-ukrainska-charakterystyka-i-przepisy,215> - historia kuchni, tradycyjne potrawy

barszcz ukraiński, kapuśniak, pielmieni, kwas chlebowy, różnego rodzaju pierogi.

<https://gotowanie.onet.pl/artykuly/10-najsmaczniejszych-potraw-kuchni-ukrainskiej/0byz57s>

<https://www.wedrowkipokuchni.com.pl/kuchnia-ukrainska/>

1. Przedstawienie kuchni polskiej – charakterystyczne potrawy (bigos, sałatka jarzynowa, schabowy, rosół, zupy, szarlotka, chrusty ). Potrawy tradycyjne podawane w święta np. Boże Narodzenie – barszcz z uszkami, karp w galarecie, pierogi z grzybami.
2. Dyskusja na temat podobieństw obu kuchni. Pierogi, placki ziemniaczane, zupy: barszcz, kapuśniak.
3. Bogactwo regionalnych kuchni i przepisy rodzinne. Wymiana opinii, ciekawostki, przepisy.
4. Omówienie przygotowanych potraw – degustacja, przepisy.
5. Przegląd przepisów pod kątem dietetycznym – jak zastąpić niektóre niezdrowe składniki zdrowszymi, mniej kalorycznymi. Dyskusja.
6. Tradycyjne potrawy a uwspółcześnienie codziennych posiłków.

**Metody pracy:**

* Prezentacje Power Point (barszcz ukraiński, kołduny) – seniorzy polscy
* Filmiki na YouTube - przepisy
* Praca grupowa – przygotowanie potraw przed zajęciami
* Swobodna rozmowa

**Środki dydaktyczne:**

kartka, pisak, laptop, przygotowane potrawy, talerzyki, kubki, sztućce.