ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Η συνταγή με περιορισμένα υλικά

Σε αυτή τη δραστηριότητα χωρίς πρίζα, οι συμμετέχοντες έχουν το καθήκον να προετοιμάσουν ένα πλήρες γεύμα χρησιμοποιώντας ένα περιορισμένο σύνολο διαθέσιμων συστατικών. Κάθε συμμετέχων ή ομάδα λαμβάνει μια προκαθορισμένη «λίστα ντουλαπιών» με μια μικρή επιλογή συστατικών, μαζί με βασικούς περιορισμούς όπως το μέγεθος της μερίδας, οι διατροφικές απαιτήσεις ή η απλότητα προετοιμασίας.

Η πρόκληση είναι να σχεδιάσετε μια συνεκτική και ρεαλιστική συνταγή χρησιμοποιώντας μόνο τα παρεχόμενα συστατικά. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν πώς να συνδυάσουν, να οργανώσουν και να ακολουθήσουν τα βήματα μαγειρέματος για να δημιουργήσουν ένα λειτουργικό γεύμα, ακόμη και με περιορισμένους πόρους.

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Θέμα

Καθημερινή επίλυση προβλημάτων στο μαγείρεμα και τον προγραμματισμό γευμάτων υπό περιορισμούς πόρων

Διάρκεια

60 λεπτά

Επίπεδο

Ενδιάμεσο

Ομάδα-στόχος

- ☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλές ψηφιακές ικανότητες
- ☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση ή προσόντα
- ☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλή συμμετοχή σε ευκαιρίες δια βίου μάθησης / κατάρτισης

Μαθησιακοί στόχοι

- Σχεδιάστε μια βιώσιμη λύση χρησιμοποιώντας ένα περιορισμένο σύνολο πόρων
- Προσδιορίστε αποτελεσματικούς συνδυασμούς στοιχείων με βάση τη λειτουργία, τη συμβατότητα και τους περιορισμούς
- Αναγνωρίζουν μοτίβα σε κοινές δομές και διαδικασίες μέσα σε συνταγές και ακολουθίες επίλυσης προβλημάτων
- Εφαρμόστε την αφαίρεση για να εστιάσετε στις βασικές

Βήματα υπολογιστικής σκέψης που χρησιμοποιούνται

- ☑ Αποσύνθεση
- ☐ Αναγνώριση προτύπων
- ☑ Αφαίρεση
- ☑ Αλγοριθμική σκέψη

Μεθοδολογική Προσέγγιση

- ☐ Παιχνιδοποίηση
- ☐ Μάθηση με βάση τις προκλήσεις
- ☐ Συνεργατική μάθηση
- ☑ Βιωματική μάθηση

ιδιότητες των στοιχείων κατά τη λήψη αποφάσεων
- Οργανώστε μια διαδικασία σε μια λογική, συνεκτική και εκτελέσιμη ακολουθία βημάτων

Τομείς Αρμοδιότητας

α) Ικανότητες καινοτομίας

- ☑ Δημιουργικότητα
- ☑ Κριτική σκέψη
- ☑ Επίλυση προβλήματος
- ☐ Επικοινωνία
- ☐ Συνεργασία

β) Ικανότητες Πληροφοριακής Παιδείας

- ☑ Ικανότητα πρόσβασης, κατανόησης και κριτικής ανάλυσης πληροφοριών
- ☐ Ερμηνεία ψηφιακού και οπτικού περιεχομένου
- ☐ Επίγνωση της επιρροής και των προκαταλήψεων των μέσων ενημέρωσης

γ) Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας

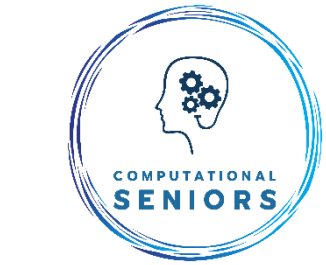
- ☑ Ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- ☑ Πρωτοβουλία και αυτονομία
- ☐ Κοινωνικότητα και διαπολιτισμική ικανότητα
- ☐ Παραγωγικότητα
- ☐ Ηγεσία και υπευθυνότητα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Σχεδιάστε μια ολοκληρωμένη λύση (γεύμα) χρησιμοποιώντας ένα περιορισμένο σύνολο πόρων (συστατικά)
- Προσδιορίστε κατάλληλους συνδυασμούς στοιχείων με βάση τη λειτουργία, τη συμβατότητα και τους περιορισμούς
- Αναγνωρίστε μοτίβα στον τρόπο κατασκευής δομημένων λύσεων (π.χ. συνταγές)
- Εστίαση στις βασικές ιδιότητες των στοιχείων κατά τη λήψη αποφάσεων
- Οργανώστε μια διαδικασία σε μια σαφή, λογική και εκτελέσιμη ακολουθία βημάτων

Σημειώσεις

- Βεβαιωθείτε ότι οι λίστες συστατικών είναι ρεαλιστικές και οικείες (π.χ. ρύζι, αυγά, λαχανικά, ζυμαρικά, μπαχαρικά), ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να επικεντρωθούν στη λογική και όχι στη γνώση των τροφίμων.
- Διατηρήστε τον αριθμό των συστατικών αρκετά περιορισμένο για να δημιουργήσετε περιορισμούς, αλλά επαρκή για να επιτρέψετε πολλές έγκυρες συνταγές.
- Αποφύγετε τις υπερβολικά περίπλοκες διατροφικές ή γαστρονομικές απαιτήσεις. Οι περιορισμοί πρέπει να είναι απλοί και κατανοητοί.
- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα - δεν πρέπει να υπάρχει ενιαία «σωστή» συνταγή. Διαφορετικοί συνδυασμοί μπορούν όλοι να είναι έγκυροι εάν δικαιολογούνται.
- Επισημάνετε τη δομή στις συνταγές (σειρά, βήματα προετοιμασίας, σειρά μαγειρέματος) και όχι μόνο στα τελικά πιάτα.



Co-funded by
the European Union

Η συνταγή με περιορισμένα υλικά

Βήμα 1: Κατανοήστε τα συστατικά και τους περιορισμούς

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια σταθερή λίστα διαθέσιμων συστατικών και ένα σύνολο περιορισμών (π.χ. αριθμός μερίδων, διατροφικός περιορισμός, χρονικό όριο ή διαθέσιμα εργαλεία κουζίνας). Δεν μπορούν να προσθέσουν νέα συστατικά.

Πρώτα διερευνούν τι είναι διαθέσιμο και διευκρινίζουν τι πρέπει να επιτύχει το τελικό αποτέλεσμα (ένα πλήρες, βρώσιμο και συνεκτικό γεύμα).

Εστίαση υπολογιστικής σκέψης: Αποσύνθεση , διάσπαση του προβλήματος σε βασικά στοιχεία όπως συστατικά, περιορισμοί και απαιτήσεις γευμάτων.

Βήμα 2: Επιλέξτε και οργανώστε τα συστατικά σε μια ιδέα συνταγής

Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν πώς τα διαθέσιμα συστατικά μπορούν να ομαδοποιηθούν και να συνδυαστούν σε ένα πιθανό πιάτο. Καθορίζουν τη δομή του γεύματος (π.χ. ορεκτικό, κύριο συστατικό, καρύκευμα, πλευρά) και αποφασίζουν πώς θα χρησιμοποιηθεί κάθε συστατικό.

Αρχίζουν να σχηματίζουν μια σαφή ιδέα συνταγής αναθέτοντας έναν ρόλο σε κάθε συστατικό.

Εστίαση υπολογιστικής σκέψης: Αφαίρεση, εστίαση στη λειτουργία και τον σκοπό κάθε συστατικού και όχι στα μεμονωμένα χαρακτηριστικά του.

Βήμα 3: Κατασκευάστε και παρουσιάστε τη διαδικασία μαγειρέματος

Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν μια πλήρη συνταγή βήμα προς βήμα, εξηγώντας πώς θα παρασκευαστεί το πιάτο χρησιμοποιώντας μόνο τα διαθέσιμα υλικά. Αυτό περιλαμβάνει τη σειρά των ενεργειών (προετοιμασία, μαγείρεμα, συναρμολόγηση) και τον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνεται το τελικό γεύμα.

Εστίαση υπολογιστικής σκέψης: Αλγοριθμική σκέψη, δημιουργία μιας σαφούς, διατεταγμένης ακολουθίας βημάτων για τη μετατροπή των συστατικών σε ένα τελικό γεύμα.

ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Η συνταγή με περιορισμένα υλικά

Κατηγορίες καρτών

Συστατικά

Περιορισμοί

Επίπεδο προτεραιότητας

Απαραίτητο
Εξαιρετικά απαραίτητο να ληφθεί υπόψη

Υψηλό
Σημαντικό

Μεσαίο
Χρήσιμο να ληφθεί υπόψη

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Εκτυπώστε και κόψτε τις κάρτες στις ακόλουθες διαφάνειες για να τις χρησιμοποιήσετε στη δραστηριότητα.

Co-funded by the European Union

Ρύζι

Ζυμαρικά

Ψωμί

Αυγά

Στήθος κοτόπουλου

Τόνος

Τυρί

Κρεμμύδι

Ντομάτες

Καρότα

Σπανάκι

Κατεψυγμένα μπιζέλια

Μαρούλι

Γλυκό καλαμπόκι

Σκόρδο

Ελαιόλαδο

ΛΙΓΟΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τώρα έχετε μόνο 20 λεπτά για να ετοιμάσετε το γεύμα.

Προτεραιότητα: Υψηλή

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

Ετοιμάστε μια επιπλέον μερίδα.

Προτεραιότητα: Υψηλή

ΟΧΙ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ

Δεν μπορείτε να τηγανίσετε κανένα υλικό.

Προτεραιότητα: Υψηλή

ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Μειώστε την ποσότητα του λαδιού και επικεντρωθείτε σε πιο υγιεινές μεθόδους μαγειρέματος.

Προτεραιότητα: Υψηλή