



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele mateřských a základních škol

Září jako měsíc biopotravin aneb cesta ke kořenům potravin

Smyslem tohoto materiálu je poskytnout nápady a náměty, jak by se dalo téma biopotraviny uchopit v mateřských školách a na 1. stupni základních škol.

Očekávaný výstup:

Žák:

- Dokáže rozlišit mezi konvenčním a ekologickým zemědělstvím.
- Ví, jak vypadá značka pro biopotravinu a co znamená.
- Navštíví farmu ekologického zemědělství ve svém okolí nebo farmu, která sice není certifikovaná, ale hospodaří se zde ekologicky šetrným způsobem.
- Dokáže popsat některé ekologicky šetrné způsoby zemědělství.
- Vyzkouší si přípravu jídla nebo výrobu potraviny od samého začátku (ví, jak vzniká).
- Uvaří a ochutná jídlo připravené z biosurovin.

Předměty, vazby a přesahy v RVP, průřezová témata:

- Mediální výchova
- Český jazyk
- Svět práce
- Osobnostní a sociální výchova
- Výtvarná výchova, pracovní výchova, tělesná výchova
- Člověk a jeho svět

Oficiální web akce Září – měsíc biopotravin: www.mesicbiopotravin.cz

Praktické náměty do výuky

Cesta za kořeny našich běžných potravin - vyzkoušejte si, co znamená:

- upéct si chleba (založit kvásek, namlít obilí),
- vyrobit sýr z domácího kozího, ovčího nebo kravského mléka,
- stlouct máslo,
- vyrobit domácí žitné nudle do polévky,
- uvařit švestková povidla nebo kompot,
- naložit zelí do zeláku na zimu nebo udělat pickles (rychlókvašená zelenina),
- upéct jablečný závin a udělat si vlastní listové těsto.

Nebo:

- uspořádat tematicky zaměřený den na téma „typická lidová strava v našem kraji“,
- uspořádat výlet na místní ekofarmu,
- porovnat chuť biopotraviny a potraviny vyrobené běžným způsobem (zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny),
- uspořádat výstavku biopotravin, které doma nejčastěji používáme, přidat oblíbené recepty,
- nakreslit komiks o tom, jak se mají zvířata chovaná ekologicky šetrným způsobem a zvířata ve velkochovech,
- sehrát divadlo, proč nakupovat bio.

Inspirace

Jak bude měsíc biopotravin probíhat v Oříšku – Skutečně zdravé lesní školce?

Září - měsíc biopotravin aneb cesta ke kořenům

V září se připojíme k podpoře biopotravin. Biopotraviny v Oříšku používáme pravidelně při přípravě každého oběda a svačinky, a v září jejich množství ještě zvýšíme. Ukážeme si značku biopotravin, na různých příkladech si vysvětlíme rozdíl mezi konvenčním zemědělstvím a biozemědělstvím. Chceme s dětmi dojít až ke kořenům některých potravin, a proto si vyzkoušíme, jak se peče chleba (umeleme si mouku, založíme kvásek), uděláme si sýr z domácího koziho nebo ovčího mléka, vyrobíme vlastní žitné nudle do polévky, uvaříme švestková povidla a kompot, upečeme ovocný kynutý koláč a jablečný štrúdl, vyrobíme vlastní listové těsto, naložíme zelí do kameninového zeláku na zimu a uděláme vlastní pickles (kvašenou zeleninu). Navštívíme certifikovanou ekofarmu Agropyto v Lidečku a taky místního zemědělce z Hovězí (který nám jednou bude do Oříšku dodávat bio zeleninu). Tady si vyzkoušíme krmení oveček a pumpování vody ze studny, dozvíme se něco o ekologickém způsobu pěstování plodin, vykopeme brambory, naučíme se poznávat různé druhy zeleniny a připravíme si oběd z biopotravin na ohni přímo v přírodě. Naučíme se poznávat různé druhy obilí a čekají nás hry a hraní s ovocem a zeleninou.

V srpnu jsme cestovali do Indie. Tentokrát zůstaneme doma, u nás na Valašsku na Halenkově, a cestovat budeme v čase. Čeká nás tematicky zaměřený den „Strava našich předků na Valašsku“ (lokální a v biokvalitě), ochutnáme pohanku, zelí, bramborové placky a místní speciality, ukážeme si kroj, který se na Halenkově nosil ...

Autor metodiky:

Odborný garant:

Jazyková korektura:

Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek

Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s