

## Máme rádi vitamíny z ovoce a zeleniny – jablečno-mrkvový salát

### Očekávaný vzdělávací výstup:

- mít povědomí o významu zdravé výživy
- zachytit a vyjádřit své prožitky slovně i výtvarně
- popsat přípravu salátu podle obrázku

### Vazby a přesahy v RVP:

Děti se přirozeně, prostřednictvím prožitkového učení naučí chápat důležitost konzumace vitamínů. Možnost zapojit se do přípravy salátu je naučí i manuální zručnosti a jisté míře soběstačnosti. Procvičí si i komunikační schopnosti.

**Cílová skupina:** děti ve věku 5 až 7 let

### Pomůcky:

zástěry, podnosy, jablka, mrkve (od farmáře nebo ze zahrádky), citróny, mandle, loupaná konopná semínka, kuchyňský robot, lis na citrón, velká mísa, velká salátová lžíce, hrnečky, lžičky, papír, voskové pastely

### Popis aktivity:

Příprava salátu spadá do týdenního tématu věnovaného předchřipkovému období. S dětmi řešíme, co a jak udělat pro své zdraví, jak nemoci předejít a jak to udělat, aby nám vitamíny chutnaly.

Jablka, mrkve a citróny jsme rozdělili na podnosy. Pečlivě jsme si upravili vlasy, kdo měl, vzal si zástěru a všichni jsme si důkladně umyli ruce. Omyli jsme ovoce a zeleninu. Já a paní asistentka jsme ostrými noži oloupaly mrkve a jablka a zbavily je jádřinců, vylisovaly jsme citróny. Předem jsme připravily mandle: neloupané mandle jsme v misce přelily vroucí vodou a nechaly ponořené 15 minut. Po této době jdou mandle sloupnout ze slupek. Děti mohou při loupání pomáhat, je to trénink jemné motoriky. Mandle jsme nakrájely na menší kousky. Všichni jsme se pak sesedli u kulatého stolu, kde jsem mezitím nachystala kuchyňský robot a vše potřebné k přípravě salátu. Děti měly možnost ochutnat kousíček jablka, mrkve, mandli, trochu semínek a citrónové šťávy, vyhodnotit a popsat jednotlivé chutě. Co komu chutná, nechutná a proč. Následně jsme s paní asistentkou pod dohledem dětí nastrouhaly mrkev a jablka v robotu. Přidaly jsme citrónovou šťávu. Děti si postupně zkusily salát promíchat velkou lžící. Pak už jsme servírovali a ochutnávali. Každé dítě si samo nabralo do vlastního hrnečku, kolik samo chtělo. Každému dítěti jsme do hrnečku přidali lžičku nakrájených loupaných mandlí a trochu semínek. Hodně dětí bylo překvapeno, že nastrouhané, ochucené a promíchané vitamíny chutnají jinak. Děti jsme upozornily, že salát je výborný a sladký i bez přidaného cukru. Po zdravé hostině se děti sesedly, popsaly slovně, jak jsme salát připravili, a následně vše zachytily kresbou. Nakreslený postup jsme vyvěsily do šatny, a děti pak nad obrázky vyprávěly své zážitky rodičům.

### Reflexe:

Dětem vlastnoručně připravený salát velmi chutnal. Někdo ochutnal jednou, někdo si přidal, jedno dítě z důvodu zvláštních stravovacích návyků neochutnalo vůbec. Po konzumaci salátu jsme si společnými silami připomněli, jak jsme salát připravili, a děti recept kresebně zachytily. Tento dokument pak v šatně dopomohl k tomu, že děti byly schopny rodičům podle obrázků převyprávět, jak jsme salát připravili.

Autorka: Michaela Vavřinová, MŠ Brožíkova Pardubice