

## Zeleninový hamburger s toastovými hranolky

**Věková kategorie:** 5 – 6 let

**Čas:** 35 minut

**Motivace:** Kdopak z vás mi poví, copak to mám připravené? (děti pojmenují). A tomu všemu se dohromady říká? Zelenina, výborně! Proč jíme zeleninu? Je zdravá, sladká a velmi prospěšná pro naše tělo, protože obsahuje spoustu – VITAMÍNŮ! A protože nás vitamíny chrání před nemocemi a bacily, my si společně připravíme výbornou a zdravou svačinku, trošku si s tím pohrajeme a vytvoříme si úžasný pokrm. Spousta lidí má rádo hranolky a hamburgery, ale není to vůbec zdravé. Jenže my jsme šikulky a chceme být zdraví a mít v těle hodně vitamínů, připravíme si takový zdravý zeleninový hamburger! Těšíte se?

**Očekávaný vzdělávací výstup:** dítě si vytváří kladný vztah ke zdravému jídlu, poznává a pojmenovává zeleninu, dozví se, kolik vitamínů se nachází v zelenině, jak jsou důležité pro naše tělo a chrání nás před všemi bacily, respektuje dohodnutá pravidla

**Vazby a přesahy z RVP:** rozvoj mezilidských vztahů, umět řešit náhlé situace, rozvoj komunikace, rozvoj estetiky, rozvoj jemné motoriky

**Pomůcky:** paprika, okurka, rajče, mrkev, ledový salát, pažitka, tvaroh, toustový chléb, příborový nůž, prkénko, plastové tácky, plastová miska

### Postup aktivity:

Na stolečku jsou připravené všechny potřebné suroviny a pomůcky. Jako první krok si děti připraví tvarohovou pomazánku s pažitkou (poprosíme paní kuchařku, aby nám pažitku najemno nasekala do větší plastové misky). K nasekané pažitce děti přidají tvaroh a důkladně pomazánku promíchají polévkovou lžící. Pomazánku odložíme na chvíli do chladničky. Dále si děti důkladně omyjí všechnu zeleninu, aby ji zbavily všech nečistot a možných postřiků. Poté si připraví prkénko, příborový nůž a 2 papriky (mají na výběr ze zelené, žluté a červené). Spodní část papriky odkrojí tak, aby jim vznikl základ pro „hamburger“. Zbytek papriky nakrájí na slabší kolečka – při práci s nožem vždy asistuje paní učitelka. Stejný postup udělají i se zbylou zeleninou (okurka, rajče, mrkev). Ledový salát v ruce natrhají na menší části tak, aby s ním mohly obložit „hamburger“. Když mají děti nachystanou zeleninu, připraví si toustový chléb, který nakrájí na nudličky – opět požádáme paní kuchařku o pomoc – dát pokrájený chléb na pár minut do středně přehřáté trouby, aby vznikly křupavé „hranolky“. Mezitím, než se hranolky propečou, vyndáme z chladničky připravenou pomazánku, kterou příborovým nožem nanese na spodní část papriky. Dále děti vrství zeleninu na sebe – pořadí a množství necháme na nich. Nezapomínáme průběžně přidávat i pomazánku s pažitkou, aby se nám do bříška dostalo co nejvíce potřebných vitamínů. Nakonec hotový pokrm přiklopíme druhou spodní částí papriky, abychom jej uzavřeli. K hotovému zeleninovému hamburgeru přidáme křupavé hranolky a ještě trochu tvarohu s pažitkou, aby hranolky nebyly suché (náhrada za kečup).

### Reflexe:

Děti zhodnotily celkový postup aktivity, co se jim na aktivitě nejvíce líbilo/nelíbilo, co jim nejvíce chutnalo/nechutnalo, co pro ně bylo jednoduché/těžké.

Autorka: Lenka Chotěborová, DiS., MŠ Louny, Přemyslovců