



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele základních škol „Avokádo dvakrát jinak“

Cílová skupina: předškoláci MŠ a 1. a 2. ročník ZŠ

Očekávaný výstup

Žák:

- Připraví pomazánku nebo pokrm z avokáda
- Vkusně naaranžuje pokrm
- Seznámí se základními informacemi o avokádu a jeho vlivu na zdraví člověka

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

- pracovní činnosti – vaření a příprava pokrmu
- český jazyk – rozvoj čtenářské gramotnosti
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

Blok I

Aktivita „Co je to?“ (10 minut)

Pomůcky: pecka z avokáda, fotografie rostliny avokáda

Učitel dětem postupně ukazuje pecku z avokáda, fotografii rostliny a kousek zelené dužniny, případně celý plod a děti hádají, co to je.

Aktivita: Je to pravda? (15 minut)

Děti stojí na čáře, učitel říká různá tvrzení o avokádu. Pokud děti s tvrzením souhlasí, běží do rohu třídy, kde je pecka avokáda. Pokud nesouhlasí, zůstávají stát na čáře.

(Možná obměna: děti, které s tvrzením souhlasí, udělají pouze krok vpřed).

Tvrzení: už jsem někdy ochutnal (a) avokádo, chutná mi, nechutná, avokádo doma jíme často, ještě nikdy jsme doma nejedli avokádo, avokádo je zdravé, protože obsahuje důležité látky pro naše tělo, avokádo roste u nás, z avokáda se dá udělat slaná pomazánka, sladká pochoutka, dá se péct, avokádo je uvnitř červené, avokádo je uvnitř modré, z pecky avokáda lze vypěstovat strom, pecky jsou výborné pečené (správná odpověď: pecky jsou nejedlé), avokádo je zelenina, avokádo je jedovaté pro psy a kočky (správná odpověď: ano, obsahuje persin, který je pro psy a kočky, ale také andulky a kanárky jedovatý), avokádo roste na poušti.

Aktivita: „Co s ním?“ (10 minut)

Pomůcky: avokádo, banán nebo jejich obrázky

Děti sedí v kruhu a posílají si pecku z avokáda a zároveň při předání pecky pošeptají druhému do ucha vzkaz: z avokáda budeme připravovat sladkou i slanou pomazánku.

Až vzkaz doputuje, děti se rozdělí do skupinek podle toho, zda chtějí připravovat sladkou nebo slanou variantu. (Učitel může děti např.: požádat, ať ti, kdo chtějí připravovat sladkou dobrotu, jdou k banánu a avokádu na jedné straně místnosti, děti, které chtějí zkusit slanou pomazánku, ať jdou k avokádu na druhé straně místnosti)

Příprava na další hodinu vaření (10 minut)

Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na příští hodinu vaření.

Blok II

Vaření (80 minut)

Slaná pomazánka

Potřebné suroviny: avokádo, sůl, kvalitní olej, podle chuti koření (provensálské bylinky, česnek, sušená rajčata...) celozrnný chléb nebo celozrnné rohlíky na namazání pomazánky, zelenina na ozdobu

Pomůcky: mísa, nůž, vidlička nebo lžice na rozmíchávání nebo mixér, případně lis na česnek, příborový nůž na mazání.

Postup: dobře zralé avokádo rozkrojíme, pecku vyjmeme, dužninu vyndáme do mísy, rozmačkáme vidličkou, přidáme olej, sůl a dle chuti okořeníme. Mažeme na chleba a zdobíme.

Sladký avokádový krém

Potřebné suroviny: 1 avokádo, 2 lžičky kakaa, med/sirup na doslazení (např.: datlový sirup), na přizdobení: ovoce, oříšky dle libosti.

Postup: Avokádo rozmačkáme vidličkou, přidáme kakao a dosladíme dle chuti.

Můžeme ozdobit oříšky, semínky, ovocem.

Obměna: můžeme k avokádu přidat banán, dosladit a rozmixovat.

Blok III

Reflexe (10 minut)

Komunitní kruh na téma „ Co nás na avokádu nejvíce překvapilo“. Děti sedí v kruhu a učitel položí otázku „Co nás na avokádu nejvíce překvapilo“. Děti mohou a nemusí odpovídat a předávat si např. pecku z avokáda.

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