



## Metodický materiál pro učitele

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

#### Chia pudink

Cílová skupina: děti v mateřských školách

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví chia pudink
- zopakuje barvy
- seznámí se s různými druhy ovoce a zkusí jimi pudink ozdobit
- zkusí rozpoznávat ovoce a semínka pouze chutí

#### Blok I

Místa si vymění aneb co nejčastěji svačíme? (10 minut)

Pomůcky: židličky nebo polštářky

Postup: děti sedí na polštářcích (židlích) a učitelka říká: ten, kdo rád svačí (a postupně vyjmenovává například: jablko nebo chleba, mléko...) si vymění místo na polštářku. Děti si mění místa, případně může někdo převzít roli učitelky a nabízet možnosti svačinek sám.

Ochutnávka ovoce a chia semínek (10 minut)

Pomůcky: talířky s jednotlivými druhy ovoce a chia semínkem

Postup: děti ochutnávají se zavřenýma očima jednotlivé druhy ovoce a zkouší je pojmenovat

#### Blok II

Vaření (30 minut)

Učitelka dětem navrhne možnost připravit si svačinku z ingrediencí, které před chvílí ochutnávaly.

Diskuse a hádání dětí, co by to tak mohlo být? (5 minut)

Recept a ingredience: viz <http://www.zasadnezdrave.cz/recepty/chia-pudink/>

Pudink je dobré nechat alespoň hodinu odležet (ideálně více).

Děti si mohou pudink nazdobit pokrájeným ovocem dle vlastní fantazie nebo zkusit barevné vrstvy pudinku (část chia pudinku lze obarvit ovocem, kakaem...).

Pomůcky: skleničky nebo misky na pudink, prkénka, příborové nože, odměrka, velká sklenice

### Blok III

Reflexe (15 minut)

Každé dítě zkusí popsat, jakou barvu má jeho pudink a jaké ovoce použil, případně vymyslet zajímavý název pro pudink.

Možné rozšíření:

Barevná honička – ovoce různých barev rozmístíme ve třídě a děti běhají k jednotlivým barvám.

Malování chia semínky <http://www.testovanonadetech.com/aktivita/0070-podsvicene chia-malovani>



Autor metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek  
Odborný garant: Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.  
Jazyková korektura: PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s