



## Metodický materiál pro učitele

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

#### Zdravé kuličky plné energie

Cílová skupina: žáci základní školy od 4. do 9. ročníku

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví zdravou svačinku,
- porovná složení kupovaných „svačinek“ se svačinkou, kterou vyrobí,
- pracuje s mediálním sdělením, využívá informace pro vlastní práci,
- kriticky hodnotí složení potravin,
- orientuje se v údajích na obalech potravinářských výrobků,
- rozlišuje mezi zdravými a méně zdravými potravinami,
- rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli,
- s pomocí dospělých se rozhoduje ve prospěch zdravých pokrmů,
- rozlišuje mezi čerstvými, starými a zkaženými potravinami,
- posoudí, do jaké míry se děti stravují zdravě.

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

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

Zdroje: Recept na kuličky plné energie, zdravou svačinku do školy [http://hobby.idnes.cz/sladke-kulicky-ze-suseneho-ovoce-d43-/hobby-domov.aspx?c=A140829\\_130039\\_hobby-domov\\_mce](http://hobby.idnes.cz/sladke-kulicky-ze-suseneho-ovoce-d43-/hobby-domov.aspx?c=A140829_130039_hobby-domov_mce)

#### Blok I

Brainstorming na téma školní svačinka (2 minuty)

Pomůcky: žádné

Postup: učitel uvede celou lekci nápisem na tabuli „Oblíbená školní svačina“ a zeptá se dětí: „jaká je vaše neoblíbenější školní svačina?“ a zapisuje reakce na tabuli.

Místa si vymění (5 minut)

**Pomůcky:** žádné

**Postup:**

žáci sedí v kruhu, učitel je uprostřed a vede aktivitu slovy: „místa si vymění ti“:

- kdo si kupují svačinky
- kdo si svačinky připravují doma sami nebo s maminkou či tatínkem
- kdo nesvačí
- kdo mají rádi sladké svačinky
- kdo mají rádi slané svačinky

**Co nám řekne obal (10 minut)**

**Pomůcky:** obaly různých kupovaných svačinek – žáci si donesou své oblíbené

**Postup:** žáci si přečtou předložené obaly a podtrhnou nebo vypíší pojmy, kterým nerozumí, ty následně objasní učitel

**Videospot – zdravé kuličky (25 minut)**

**Skupinová práce na téma „co budeme potřebovat“.**

Deti jsou rozdělené do skupinek po 3 až 4 žácích a učitel každou skupinu rozdělí na tři kategorie:

**Skupina A - zaznamenává ingredience, které jsou použité ve spotu**

**Skupina B – zaznamenává pracovní postup**

**Skupina C – zaznamenává potřebné kuchařské vybavení**

Každá skupina následně prezentuje své. Poté se učitel s žáky dohodne, co kdo na příští hodinu vaření donese nebo zajistí.

## **Blok II**

**Vaření (45 min)**

dle postupu, který je uveden ve spotu (a textu, viz Zdroje)

**Pomůcky:** mixér(y), pečicí papír

**Ingredience:** rozinky, kakao, vanilka, kokosový tuk, semínka (sezamové, konopné), kustovnice čínská

**Poznámka:** kuličky lze ochutnávat ještě teplé, a není nutné tedy cekat na jejich vychladnutí

## **Blok III**

**Náš obal (45 minut)**

Žáci pracují ve dvojici nebo samostatně, vymyslí název svačinky a sepíší složení, které má být uvedeno na výrobku.

Porovnájí složení této svačinky se složením výrobku, který si dosud kupovali (obal, který si přinesli na první hodinu).

Název a složení výrobku pak žáci prezentují ostatním.

**Možné rozšíření:** návrh a výroba obalu.

**Autor metodiky:**

**Mgr. Jitka Sedláčková, ZŠ a MŠ Choryně**

**Odborný garant:**

**Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečné zdravá škola, z.s.**

**Spolupracující pedagogové:**

**Mgr. Katerina Vondrová, ZŠ Lednice**

**Mgr. Eva Moravcová, ZŠ Horní Jelení**

**Mgr. Petra Barveníčková, ZŠ Loučka**

**Odborný specialista na výživu:** PharmDr. Margit Slimáková, Skutečné zdravá škola, z.s.

**Jazyková korektura:**

**PhDr. Helena Burianová, Skutečné zdravá škola, z.s**