

ZDRAVÁ A BEZPEČNÁ ŠKOLA

Modul 4: ZDRAVÉ VAŘENÍ



ZDRAVÉ VAŘENÍ

ZDRAVÁ A BEZPEČNÁ ŠKOLA

Modul 4: ZDRAVÉ VAŘENÍ

ZDRAVÉ VAŘENÍ

Tomáš Václavík

Návod poskytuje pedagogům přehled nejdůležitějších tematických oblastí, které by měly být zahrnuty do kurzu vaření, s důrazem na upřednostňování zdravé výživy a místních produktů. Jsou to: bezpečnost a hygiena při práci, nakupování, plánování kurzu vaření a vaření samotné.



**Skutečně
zdravá škola**

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Publikace je součástí projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009, realizuje Středisko volného času Klubko Staré Město, p.o., ve spolupráci s Lískou, o.s. pro EVVO ve ZK a je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

OBEZITA, ZDRAVÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

Souvislost mezi tělesnou hmotností a zdravím či nemocemi

Dnes v České republice více než polovina dospělých a pětina dětí trpí nadváhou nebo obezitou. Tato nelichotivá čísla navíc neustále rostou a představují tikající bombu pro naše zdraví a životní štěstí. A co že to vlastně pro nás znamená?

- Nadváha s sebou nese vyšší riziko vzniku diabetu 2. typu, srdečních chorob a některých typů rakoviny.
- Nadváha může mít negativní vliv na duševní zdraví a snižuje šanci nalézt a udržet si zaměstnání.
- Nezdravé stravovací návyky mohou mít negativní vliv na chování a snižovat schopnost žáků soustředit se ve škole. Nemoci související s obezitou každoročně vyjdou český stát na více než 72 miliard korun (Horáček, 2014).

VAŘENÍ A ZDRAVÍ

Jedním z důvodů, proč se potýkáme se zdravotními obtížemi, je nedostatek znalostí a dovedností, pokud jde o zdravou výživu a vaření. Neschopnost uvařit si vlastní pokrm v praxi znamená, že lidé mají menší kontrolu nad tím, co jedí, anebo jedí nezdravě.

- Často raději nakupujeme hotová jídla nebo vysoce zpracované potraviny a polotovary, které mají značný obsah cukru, tuku a soli, konzervačních látek a které postrádají základní živiny.
- Často podléháme reklamním tlakům a vlivům ve smyslu nákupu průmyslově zpracovaných potravin.
- Používáme nesprávné metody vaření, které zvyšují obsah tuku v jídlech.
- Nejíme pravidelně dostatek ovoce a zeleniny.
- Nemáme dostatek informací o souvislosti vaření a zdravém životním stylu, včetně dostupnosti zdravých potravin.

Dobrou zprávou je, že existuje stále více důkazů o tom, že pokud lidé získají kuchařské dovednosti, dochází ke zlepšení jejich stravovacích návyků.



Foto: Dejan Ristovski/shutterstock.com

SOUČASNÁ SITUACE VE ŠKOLÁCH

V dnešní době sice existují školy, kde je vaření součástí školních vzdělávacích programů, kurzy vaření však probíhají především formou volitelných předmětů, zájmových kroužků nebo ve školních klubech. Hodinová dotace na kurzy vaření je také nedostatečná a neumožňuje žákům dostatečně nabýt všech informací a dovedností. Většina škol má jiné priority, než je vaření.

Důsledky zavedení hodin vaření do škol nebo zvýšení počtu vyučovacích hodin u stávajících kurzů mohou být důležité nejen pro základní školy, ale především pro jejich žáky. Jedním z důvodů, proč školy nenabízejí tyto kurzy, bývá nedostatek aprobovaných vyučujících, kteří by se mohli odborně věnovat vedení kurzů vaření. Dalším důvodem často bývá, že nedisponují potřebnými prostory a vybavením. Nezanedbatelný je i tlak rodičů, aby škola volila jiné zaměření, než je vaření. V tomto směru je právě velmi důležitá osvěta ze strany školy, zabývající se objasňováním důležitosti vaření směrem k rodičovské veřejnosti.

Na druhou stranu je přirozené, že základní kuchařské dovednosti by měli žáci získat doma v rodinném prostředí, ať už s rodiči, sourozenci či prarodiči. V mnohých případech se to ale nestane, a proto by mohla pomoci škola. Kromě toho škola může tato témata propojit se vzděláváním, zaměřeným na zajímavosti o potravinách, původu potravin, způsoby jejich pěstování a zpracování. Téma vaření můžeme také propojit s jinými předměty.

Výuka vaření ve škole by měla zahrnovat postupné rozvíjení klíčových kuchařských dovedností tak, aby žáci dostali možnost pochopit principy zdravého stravování, naučili se základní postupy a recepty, a získali schopnost uvařit zdravé pokrmy samostatně.

Začlenění praktické výuky vaření do učebního plánu by mohlo být pozitivním krokem vpřed, a to nejen proto, aby žáci a studenti měli lepší ponětí o jídle a výživě, ale také proto, aby bylo zajištěno lepší zdraví celé společnosti.



Foto: Arina P Habich/shutterstock.com

2.

Plánování kurzu vaření

Cílem je:

- Poskytnout pedagogům návod na přípravu kurzu či lekce vaření.
- Dát pedagogům inspiraci a rady pro úspěšné plánování lekce vaření v rámci vyučování.
- Uvést praktická doporučení a stručný příklad aktivit.
- Předejít nečekaným problémům.
- Ukázat přínosy plánování při nákupu.



Foto: udra11/shutterstock.com

KLÍČOVÉ OBLASTI VAŠEHO UČEBNÍHO PLÁNU PRO VAŘENÍ

Váš učební plán by měl zahrnovat následující čtyři oblasti:

Praktické dovednosti v oblasti přípravy pokrmů a nakládání s potravinami

- Uvědomit si důležitost sezónnosti ovoce a zeleniny a konceptu „jídla z blízka“.
- Získat znalosti a schopnost porovnat náklady na různé potraviny a způsoby přípravy a zpracování.
- Porozumět označování potravin a informacím poskytnutým výrobcem na obalech.
- Uvědomit si vliv reklamy a propagace.
- Naučit se základním praktickým dovednostem při přípravě pokrmů, jako:
 - Krájet a řezat.
 - Mixovat, hníst, tvarovat a péct.
 - Strouhat, mačkat, míchat a cedit.
 - Připravit jednoduchá místní či národní tradiční jídla.

Zdravé stravování

- Porozumět vztahu mezi jídlem, zdravím, růstem a energetickou rovnováhou po celý život.
- Získat znalosti o komponentech a poměrech zdravého stravování.
- Získat znalosti o tom, co představuje zdravá tělesná váha a jaký má vztah ke způsobu stravování, celkovému zdraví a fyzické aktivitě.
- Získat schopnost dělat informované rozhodnutí ve vztahu k jídlu a správně volit potraviny při nákupu.
- Porozumět potřebě vyvážené a rozmanité stravy správným výběrem potravin.
- Pochopit důležitost jíst denně pět porcí ovoce a zeleniny.
- Pochopit důležitost omezení konzumace soli, cukru a tuku.
- Pochopit důležitost pití dostatečného množství vody.

Spotřebitelské povědomí

- Získat dovednosti plánovat zdravou a rozmanitou stravu.
- Připravit a uvařit různé zdravé pokrmy
- Získat informace o tom, jak různé metody vaření ovlivňují nutriční a senzorickou kvalitu surovin.
- Uplatnit hygienické principy při přípravě, vaření a skladování pokrmů a potravin.



Foto: Denizo71/shutterstock.com

Bezpečnost a hygiena

- Získat znalosti a pochopit principy bezpečnosti potravin.
- Získat povědomí o hygienických pravidlech a postupech při přípravě, vaření a skladování pokrmů.

Naučit se, jak...

- Dodržovat bezpečnostní pravidla při práci s kuchyňským nářadím a přístroji.
- Mýt, utírat a čistit nádobí a kuchyňské spotřebiče.

Než začnete plánovat jak na vaší škole učít vaření, zvažte následující:

- Zjistěte věk a schopnosti žáků, a co se již o jídle a vaření naučili. Fyzické dispozice žáků mají podstatný vliv na to, jaké nástroje a zařízení mohou používat.
- Promyslete, jak žáky správně motivovat.
- Prohlédněte si místo, kde bude vaření probíhat (např. cvičná školní kuchyňka), zda je vybavené dle vašich předpokládaných potřeb.
- Zvažte, jak výuka vaření rozšíří povědomí žáků o potravinách a jak zlepší jejich praktické a sociální dovednosti.
- Promyslete, jak výuku vaření začlenit například do technických činností nebo jiných předmětů, např. změna skupenství pro účely výuky fyziky nebo tradiční potraviny pro výuku dějepisu.
- Připravte si výukové metody, které budou použity, a způsob hodnocení činnosti žáků.
- Současně posuďte vztah žáků k celkovému plánu zdravého stravování školy.
- Promyslete, jak může výuka vaření obohatit školní akce a mezikulturní porozumění.
- Posuďte, jestli učitelé vyučující vaření disponují potřebnými znalostmi a dovednostmi pro zajištění kvalitní výuky a bezpečnosti žáků. Pokud ne, vyhledejte možnosti doplnění vzdělání.
- Naplánujte na konec „kurzu vaření“ společně s žáky ochutnávku, určenou jak pro ostatní žáky a učitele ve škole, tak pro rodiče.
- Závěrečné ochutnávání spojte s vyhodnocením, co se podařilo a kde jsou ještě případné rezervy.

3. Nakupování

Součástí vaření je také správný nákup surovin, který je třeba dobře naplánovat i realizovat. Ideální je, pokud se vám do nákupu surovin podaří zapojit i účastníky kurzu či hodiny vaření. Žáci si tak mohou uvědomit, že výběr správných surovin je nedílnou součástí přípravy pokrmů a do značné míry ovlivňuje jeho výslednou kvalitu.

Cílem je:

- Chápat proces vaření v souvislosti s nakupováním.
- Zlepšit čtení s porozuměním a matematické dovednosti.
- Podpořit kompetenci řešení problémů a rozhodovací dovednosti.
- Seznámit se s různými možnostmi nákupu zdravých potravin.
- Orientovat se v nabídce kvality potravin i jejich cen.
- Podpořit finanční gramotnost.

Při přípravě a nákupu surovin na lekci vaření zvažte následující postup:

- Formou rozhovoru s žáky zjistěte, kdo pomáhá doma nakupovat, a jaké mají zkušenosti s organizací i realizací nákupu.
- Přizvěte žáky k plánování nákupů i jejich organizaci.
- S žáky spočítejte potřebné množství každé ingredience a sestavte si nákupní seznam (uchovejte pro další použití).
- Představte žákům různé možnosti míst nákupu, jejich výhody a nevýhody.
- Vedte si záznamy o ceně každé položky. Budete tak příště vědět, kolik bude celá lekce stát, až ji budete chtít zopakovat.
- Pokud je to možné, nakupujte cenově dostupné sezónní suroviny a potraviny od vyzkoušených výrobců či pěstitelů z vašeho okolí či regionu. Volte ty nejkvalitnější potraviny, které si můžete dovolit. Pokud je to možné, používejte plodiny ze školní zahrady.
- Ujistěte se, že potraviny jsou správně skladovány. Potraviny rychle podléhající zkáze umístěte do lednice ihned po nákupu.
- Na nákup potřebných surovin přispějí rodiče žáků nebo rozpočet školy.



Foto: Arina P Habich/ shutterstock.com



Foto: npdesignde/shutterstock.com

Za zmínku stojí tzv. „Zelené nakupování“, což je takový způsob nákupu či zásobování, při kterém je brán ohled na dopad vybraného zboží a služeb na životní prostředí. Vybírají se produkty, jejichž negativní dopad na životní prostředí je co nejnižší. Kritéria, která se při tom berou v úvahu, jsou například recyklovatelnost, biologická rozložitelnost, materiální a energetická náročnost výroby, zdravotní nezávadnost, transportní vzdálenost od výrobce ke spotřebiteli atd. Pokud je to možné, při nákupu surovin upřednostněte bioprodukty od místních či regionálních zemědělců, potraviny z farmářských trhů nebo prodejen farmářských výrobků.

4.

Bezpečnost a hygiena v kuchyni

Jedním z důležitých předpokladů zařazení výuky vaření do vzdělávacího programu je seznámení se s bezpečností a hygienou v kuchyni. Některé kuchařské činnosti skýtají více rizika než ostatní. Využívejte je, pokud například chcete hodinu zaměřit právě na bezpečnost a hygienu v kuchyni.

Mezi rizikovější činnosti patří například manipulace s různými přístroji, tepelné zpracování potravin a používání ostrých předmětů. Dále je to použití syrových vajec, příprava syrového masa nebo přeprava špinavé zeleniny ze školní zahrady.

Bezpečnost v kuchyni a při přípravě potravin je o kontrole všech procesů, které v kuchyni probíhají, tak, aby nedošlo k popálení, říznutí, otravě jídlem nebo alergické reakci. Osoba, která hodiny vaření vede, si musí uvědomovat a dodržovat příslušné bezpečnostní postupy a neustále je žákům připomínat.

Vyučující by měl:

- Před každou lekcí si promyslet a vyhodnotit možná bezpečnostní rizika.
- Na začátku hodiny poučit žáky o bezpečnosti práce v kuchyni.
- Dohlédnout, aby žáci a studenti měli čisté zástěry, umyté ruce a svázané vlasy. Dívky by neměly mít nalakované nehty či nosit šperky.
- Upozornit vždy předem na případná ohrožení, například informovat o alergenech v potravinách, které budou použity v kuchyni, a informovat žáky, kteří by mohli trpět alergií.
- Vysvětlit možná rizika při nedodržení bezpečnostních pokynů.
- Dbát na to, aby skladování, příprava a vaření potravin probíhalo v souladu s platnými hygienickými zásadami.
- Dohlédnout, aby po hodině bylo vše důkladně umyté a vyčištěné.
- Upozornit na důležitost pečovat o suroviny řádným skladováním a přípravou a nutnost omezit plýtvání.
- Zajistit, že bude po ruce lékárnička, a že všichni žáci mají souhlas svých rodičů se lekce účastnit.
- Ujistit se, že veškeré kuchyňské vybavení je čisté a bezpečné, a že bylo po skončení lekce řádně umyto a osušeno, zastavena voda a vypnuty elektrické přístroje.
- Zkontrolovat, jestli někteří žáci nemají zvláštní požadavky na stravu (dieta, zdravotní omezení apod.).
- Dodržovat základní pravidla správné hygienické praxe přípravy pokrmů.



Foto: Arina P Habich/ shutterstock.com



Foto: djedzura/shutterstock.com

Naučte žáky a studenty:

- Provést posouzení bezpečnostních a hygienických rizik při přípravě pokrmů.
- Mýt si ruce před a po práci.
- Zabraňovat křížové kontaminaci, uvědomovat si možná rizika
- Bezpečně skladovat syrové maso a hotové pokrmy.
- Zjistit, že je jídlo dostatečně propečené.
- Pochopit principy bezpečnosti potravin.
- Získat povědomí o hygienických pravidlech a postupech při přípravě, vaření a skladování pokrmů (například oddělovat nářadí a prkýnka na syrové maso a zeleninu).
- Dodržovat bezpečnostní pravidla při práci s kuchyňským nářadím a přístroji.
- Mýt, utírat a čistit nádobí a kuchyňské spotřebiče.
- Využívat dle možnosti ekologické čisticí prostředky.

Praktické pokyny a doporučení pro realizaci kurzu

Užitečné nápady a praktické pokyny pro plánování a realizaci lekcí vaření:

- Pedagog, který vede hodiny vaření, by měl znát základní pravidla správné hygienické praxe přípravy pokrmů.
- Lekce vaření by se měla konat v prostorách školy, které jsou k tomu určeny a náležitě vybaveny.
- Jednotlivé lekce by měly trvat minimálně 60 minut tak, aby byl dostatek času na teoretickou i praktickou část a dokončení plánovaných pokrmů. Ideálně lekci vaření věnujte více hodin naráz, abyste stihli zakomponovat všechny důležité prvky.
- Doporučujeme poměr 1 dospělá osoba na každých 6 žáků základní školy.
- Naplánujte postup tak, aby žáci pracovali v týmech, kde každý má svoji specifickou roli a úkol, nebo nechte žáky pracovat individuálně, ale s tím, že budou muset spolupracovat s ostatními.
- Recepty by měly být zvoleny tak, aby si žáci osvojili řadu kuchařských dovedností a používali dostupné sezónní potraviny nebo výpěstky ze školní zahrady.
- Ukázky postupů vaření rozdělte do jednotlivých částí tak, aby si je každý měl možnost snadno zapamatovat.
- Recepty vytiskněte a dejte žákům, aby si je mohli vyzkoušet doma.
- Pedagog by měl mít umožněn přístup do cvičné kuchyňky nejméně 20 minut předem, aby přichystal suroviny a nástroje.
- Zaměřte lekci vaření na různá témata, například:
 - Specifika různých národních kuchyní a kulinářských tradic z pohledu klimatu, dostupnosti surovin, sezónnosti, jednoduchosti/složitosti apod.
 - Oslava tradičních specialit vašeho regionu – ovoce, zelenina, sýry, pečivo, uzeniny, nápoje...
 - Tradiční pokrmy různých svátků a oslav – náboženských, národnostních...
 - „Základní kuchařské dovednosti“, „Sezónní vaření“, „Tradiční české recepty“, „Zdravé pokrmy“, apod.



Foto: djedzura/shutterstock.com

Cílem je:

- Naučit žáky vařit zdravá jídla.
- Seznámit s různými metodami přípravy potravin.
- Podpořit organizační dovedností a spolupráci.
- Naučit žáky číst recepty s porozuměním a sestavovat jídelníček.
- Používat správně kuchařskou terminologii.
- Neplýtvat surovinami k vaření ani potravinami.
- Využít získané znalosti a zkušenosti v praxi.
- Respektovat stanovená pravidla pro práci.

Co je to vaření

Vaření je proces přípravy jídla, obvykle za využití tepla. Techniky vaření a použité suroviny se po celém světě značně liší, jelikož odráží jedinečné ekologické, ekonomické a kulturní tradice.

Existuje velmi mnoho způsobů, jak připravovat potraviny, například pečení, smažení, grilování, uzení, vaření, vaření v páře nebo dušení. Různé metody využívají různé úrovně tepla a vlhkosti a vyžadují různé množství času.

Historie gastronomie

Vůbec první kuchařku sepsal v 5. století př. n. l. ve starověkém Řecku Arcestratus pod názvem *Gastronomia*. Odtud také pochází dnešní slovo „gastronomie“, tedy umění nebo věda o dobrém jídle. Řecko je i dnes díky své tradiční kuchyni a potravinám vyhlášená gastronomická destinace, stejně jako okolní státy kolem Středozemního moře. Řecká strava je velmi zdravá, obsahuje málo zpracovaných potravin a živočišných tuků, a je bohatá na ovoce a zeleninu, ryby nebo olivový olej. Česká kuchyně je naproti tomu bohatší na maso, omáčky a vydatnější přílohy. To je dáno mimo jiné zeměpisnou polohou a historicky větší potřebou energie v chladnějším klimatu.



Foto: Olga Miltsova/shutterstock.com

JAK MŮŽETE POSTUPY VAŘENÍ VYUŽÍT K PROCVIČOVÁNÍ ZNALOSTÍ Z JINÝCH PŘEDMĚTŮ



Foto: Arina P Habich/ shutterstock.com

Aktivity v průběhu přípravy a vlastního vaření poskytují mnoho příležitostí pro posílení znalostí v gramotnosti, v základních početních úkonech a mnoha dalších oblastech a přibližují je žákům v běžných každodenních činnostech.

Český jazyk:

- Nechte žáky nahlas číst recepty.
- Zpětně vytvořte recepty toho, co jste s žáky uvařili.
- Zaměřte se na správné pořadí kroků pro přípravu pokrmů a popište je.
- Hotové jídlo společně detailně popište. Využívejte k popisu více smyslů. V popisu používejte příměrů (chutná jak... voní jak... vypadá jako... atd.).
- Po skončení hodiny vaření vytvořte s žáky „kartu receptu“ – zaměřte se na správný postup práce.
- Nechte žáky zakomponovat recept do písemné práce nebo výsledný pokrm kreativně popsat.

Matematika a geometrie:

- Diskutujte o podílech použitých surovin u některých základních receptů.
- Zvažte použité suroviny na váze a počte třídu o důležitosti použití jejich přesného množství dle receptu.
- Naučte žáky a studenty upravovat recepty v případě přípravy většího množství pokrmů.
- Vysvětlete žákům praktické způsoby, jak určovat množství surovin – použití zlomků, počítání na porce, odměření množství pomocí nádob apod.
- Žáci mohou suroviny uspořádat do struktur – symetricky, zrcadlově, lichá čísla, sudá čísla.
- K procvičení geometrie mohou žáci vytvarovat směsi surovin do trojúhelníků, obdélníků, kruhů, válců nebo pyramid.
- Vypočítejte potravinové kilometry, které jednotlivé suroviny z receptu musely urazit z pole na stůl, a popište význam surovin získaných z blízka.
- Vypočítejte náklady na přípravu receptů, jednotlivých porcí nebo cenu, za kterou by se vyplatilo porce jídel prodávat, aby se pokryly náklady.
- Spočítejte kalorický obsah určitého jídla (možný zdroj <http://www.kaloricketabulky.cz/jidelnicek-bez-registrace.php>).

Dějepis, zeměpis:

- Ukažte žákům a studentům, proč některé národy vaří konkrétní pokrmy a jak jsou ovlivněny klimatickými podmínkami, místními zvyky či sezónností.
- Podporujte místní tradice tím, že žáky naučíte připravit tradiční regionální nebo národní pokrmy.



Foto: Arina P Habich/ shutterstock.com

Výtvarná výchova:

- Zdůrazněte pěknou úpravu pokrmů a pobídněte žáky ke kreativě.
- Zařaďte lekci skládání ubrousků k úpravě stolování.
- Vytvářejte s žáky koláže zaměřené na pěkné stolování.
- Význam květinového aranžmá pro zlepšení estetického vjemu stolování.

Přírodopis/Zdravověda:

- Sestavte jídelníček zdravých pokrmů na týden.

Etiketa:

- Využijte závěrečné stolování k představení základních pravidel správné etikety u jídelního stolu.

Cizí jazyky:

- Některou tematickou hodinu věnujte vybrané zahraniční kuchyni, použijte slovíčka z daného jazyka.
- Žáci mohou vyhledat různé cizojazyčné názvy pro určitou potravinu.
- Žáci si mohou připravit prezentaci o specifikách dané kultury a kuchyně.

Biologie, práce na zahradě:

- Použijte tradiční známé domácí i méně známé či exotické suroviny. Zlepšíte tím znalosti a zkušenosti žáků a studentů.
- Podporujte zájem žáků a studentů o témata původu potravin, způsobu jejich výroby, sezónnosti potravin nebo ceny kvalitních potravin.

Chemie:

- Nechejte žáky prozkoumat a popsat chemické vlastností základních složek potravy (bílkoviny, cukry, tuky).

NĚKOLIK DALŠÍCH TIPŮ, JAK CO NEJVÍCE VYTĚŽIT Z HODIN VAŘENÍ:

- Zjistěte, jaké znalosti a dovednosti žáci mají v oblasti vaření.
- Před vlastním vařením přečtěte s žáky recept a vyžádejte si zpětnou vazbu, zda všemu rozuměli.
- Překontrolujte, zda máte všechny potřebné suroviny.
- Sledujte instrukce, jak pokrm připravit.
- Zaměřte se na vyhodnocení jednotlivých kroků a dovedností, (co se dařilo, co bylo obtížné).
- Zdůrazněte potřebu vařit společně v týmech, kde každý má svoji jasnou úlohu a úkoly.
- Postupujte od jednodušších receptů, ke složitějším.
- Naučte žáky a studenty základy kuchařské terminologie a ukažte jim, co jsou kvalitní potraviny.
- Vyhněte se stereotypům a zobecněním bez dostatečných znalostí.
- Snažte se žákům a studentům ukazovat nové, neotřelé potraviny.
- Uvařené pokrmy společně ochutnejte.
- V souvislosti s přípravou a ochutnávkou jídla dbejte na pěkné stolování.
- Pozvěte do školy rodiče na ochutnávku uvařených pokrmů.
- Prodiskutujte se třídou způsob, jakým jste jídlo připravili.
- Vysvětlete žákům, že použité suroviny mohou mít velký vliv na efektivitu hodin vaření.
- Vypěstujte si vlastní plodiny na školní zahradě nebo nakupujte potraviny od místních farmářů.
- Vařte z různých čerstvých surovin. Konzervované nebo mražené potraviny používejte jen jako alternativu čerstvých.
- Ukažte žákům a studentům jednotlivé suroviny a vysvětlete jim výhody čerstvým potravin, například krásnou barvu čerstvého salátu, pružnou dužinu zelené papriky, sytě žlutou barvu vaječného žloutku od slepic krmených trávou nebo pevné maso celé ryby.



Foto: Arina P Habich/ shutterstock.com

PŘÍKLAD AKTIVIT V KURZU VAŘENÍ PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY:

Viz samostatný materiál.

INFORMAČNÍ ZDROJE:

Horáček, J. (2014). Češi tloustnou a platí za to miliardy. Stát stojí až 72 miliard korun ročně. IHNed.cz, 16.11.2014. Online. Dostupné z: <http://byznys.ihned.cz/c1-63122120-cesi-tloustnou-a-plati-za-to-miliardy-stat-stoji-az-72-miliard-korun-rocne>

Food for life, The Soil Association, 2014

Další informační zdroje, kuchařka apod. jsou obsaženy v části Aktivity pro učitele.

