

Skutečně zdravá škola

Modul 4:
**ZDRAVÉ
VAŘENÍ**



**Jak se naučit vařit a vychutnat si
širokou paletu potravin**

AKTIVITY ZDRAVÉHO VAŘENÍ

Skutečně zdravá škola

Modul 4: **ZDRAVÉ VAŘENÍ**

AKTIVITY ZDRAVÉHO VAŘENÍ

Metodický balíček pro pedagogy na téma:

**Jak se naučit vařit a vychutnat si
širokou paletu potravin**

**Didaktické texty a metodické listy
pro učitele základních a středních škol
zapojené v programu Skutečně zdravá škola.**

Tomáš Václavík

Metodické listy nabízí pedagogům aktivity, které jim pomohou posílit v žácích povědomí o významu zdravého stravování a důležitosti vaření, s důrazem na upřednostňování místních produktů pocházejících z ekologického hospodaření.

Metodický balíček pro pedagogy na téma: **JAK SE NAUČIT VAŘIT A VYCHUTNAT SI ŠIROKOU PALETU POTRAVIN**

CÍLE PRO ŽÁKY:

- Naučit žáky vařit jídla, která jsou jak zdravá, tak chutná.
- Podpořit a uplatňovat základní stravovací návyky.
- Posílit povědomí a význam zdravého stravování.
- Poznávat rozdíly mezi potravinami, které jsou čerstvé, plnohodnotné a pocházejí z ekologického zemědělství, a potravinami, které jsou dlouhodobě skladované, různě chemicky ošetřované a pocházejí z konvenčního zemědělství.
- Seznámit žáky a jejich rodiče s ukázkovým jídlem, uvařeným ze zdravých surovin odborníkem.
- Rozvíjet smysly na základě různých podnětů, souvisejících s ochutnáváním potravin.
- Naučit žáky vyjádřit svůj názor na chuť potravin, podepřený bodovou stupnicí.

CÍLE PRO VEDENÍ ŠKOLY A PEDAGOGY:

- Vzdělávat a vychovávat celostně uvědomělého žáka.
- Zvýšit zapojení celé školy do rozhodování o školním stravování.
- Vzbudit zájem žáků o dobré a zdravé jídlo nejen v hodinách vaření, ale i v ostatních předmětech, věnovaných zdravé výživě.
- Předat žákům základní znalosti o zdravé výživě, získat inspiraci a nástroje pro její úspěšnou výuku.
- Zvýšit prestiž školy prostřednictvím zdravého vaření.
- Podnítit zájem pedagogů o zdravé stravování, aby následně motivovali ke zdravému stravování své žáky.
- Přípravou ukázky zdravého jídla zpříjemnit pracovní poradu.
- Posílit uvědomění vedení školy a pedagogů, že zdravé vaření a jídlo má vliv na zdravotní stav, fyzickou i duševní kondici.

CÍLE PRO ZAMĚSTNANCE ŠKOLNÍCH JÍDELEN:

- Předat základní znalosti o zdravé výživě a jednotlivých potravinách použitelných pro vaření v jídelnách.
- Seznámit je s praktickými tipy pro zdravé vaření, a tak získat nadšené jedlíky.
- Podpořit jejich zájem o získávání nových zkušeností a poznatků v oblasti zdravého vaření.
- Seznámit je s ukázkovým jídlem, uvařeným odborníkem ze zdravých surovin.
- Získat nové náměty a posílit zájem o zdravé vaření.
- Posílit uvědomění, že zdravé vaření a jídlo má vliv na zdravotní stav, fyzickou i duševní kondici.
- Novými informacemi je motivovat ke zdravému vaření.

Rozsah možných aktivit bude záviset na vzájemné vstřícné spolupráci mezi vedením školy a školní jídelny a na vybavenosti školy, připravenosti pedagogů a ochotě rodičů a místních kuchařů přijít do školy a dětem věnovat svůj čas. Nezanedbatelné je i finanční zajištění, o které se musí organizátoři postarat.

Níže navržené aktivity nejsou rozděleny podle věkových kategorií žáků a studentů, jelikož máme za to, že je mohou absolvovat všichni bez ohledu na věk. Při jejich realizaci můžete požádat starší žáky a studenty, aby pomohli svým mladším spolužákům.

- Metodický list č. 1: **Příprava nejchutnějšího jídelního lístku školní jídelny.**
- Metodický list č. 2: **Chutná opravdové jídlo lépe?**
- Metodický list č. 3: **Ukázka vaření.**
- Metodický list č. 4: **Ochutnávka zaměřená na zajímavé a netradiční úpravy jídla či běžné a méně tradiční potraviny.**
- Metodický list č. 5: **Učitelé vaří.**

Příprava nejchutnějšího jídelního lístku školní jídelny

1



VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Vytvořit týdenní jídelní lístek školní jídelny dle představ žáků.
- Zlepšit prezentační dovednosti žáků.
- Posílit povědomí a význam zdravého stravování.

MOTIVACE:

- Motivujte žáky k zapojení do soutěže. Nalákejte je na to, že se mohou účastnit soutěže o nejchutnější týdenní jídelní lístek pro školní jídelnu. Sdílet jim to můžete například pomocí plakátů vylepených po škole, dále osobně v hodinách, prostřednictvím rodičů na třídních schůzkách, ve školním časopisu, na webových stránkách školy apod. Dejte žákům minimálně týden či dva na předložení svých návrhů. Uvedte příklady, kde mohou čerpat inspirace (v kuchařkách, od rodičů, známých, na webových stránkách atd.)
- Připomeňte žákům, že vaření je stejně tak důležité jako použité suroviny. Například samotná povařená zelenina nikoho dvakrát neláká. Avšak talíř s nakrájenými druhy zeleniny, jako je mrkev, cherry rajčata, ředkvička, kedluben nebo dýně osmažená na olivovém oleji, je už úplně něco jiného. Jídla, jako jsou lasagne nebo brambory/těstoviny/rýže zapečená se zeleninou, jsou plná zeleniny, zdravá a současně velmi chutná. Uvedte příklady netradičních nebo méně obvyklých surovin, které děti mohou použít při návrhu pokrmů do svého jídelního lístku. Jako zdroj inspirace mohou žáci využít fotografie např. kuchařky s fotografiemi pokrmů.

POMŮCKY, ZDROJE:

- kuchařky, dokumenty o vaření
- výtvarné potřeby, velké papíry (flipchart apod.)
- počítač, internet

POSTUP:

V hodině vaření či v jiném vhodném předmětu žáky seznámte s pravidly soutěže:

- Žáci navrhnou týdenní jídelní lístek, tedy 5 polévek, hlavních chodů a dezertů.
- Předložená menu by měla být vhodná pro vaši školní jídelnu.
- Navržené pokrmy by měly žákům chutnat a zároveň být zdravými a vyváženými pokrmy.
- Dejte jim dostatek možností, aby mohli načerpat inspiraci v kuchařkách, prodiskutovat s vámi své nápady a prozkoumat různé neobvyklé suroviny.
- **Kategorie starších žáků** – ve svém návrhu by měli uvést seznam použitých ingrediencí, poskytnout detailní recept, nakreslit obrázek chodů a vymyslet pro ně kreativní názvy.
- **Kategorie mladších žáků** – mohou svá menu nakreslit a pro jídla vymyslet názvy.
- Každá z uvedených kategorií bude vyhodnocena a oceněna zvlášť.
- Oběma kategoriím poskytněte prostor pro dotazy.
- Určete dobu, po kterou bude soutěž probíhat.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SS

- Sdělte žákům jména učitelů, se kterými mohou své náměty, nebo názory na neobvyklé suroviny konzultovat.
- Uvedte způsoby ocenění (např.: nejen uvaření tohoto jídla ve školní jídelně pro všechny děti, ale i dle možností, nějakou věcnou cenu, diplom, uvedení výsledků na nástěnkách, webových stránkách školy atd.).
- Seznamte žáky s pravidly hodnocení, hodnotící porotou, která bude soutěž hodnotit, a v jakém počtu (např.: vedoucí školní kuchyně, zástupce vedení, zástupce žáků, rodičů, atd.).

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- samostatně nebo ve skupině navrhuje jídelníček, ve kterém jsou uvedena zdravá i chutná jídla,
- seznamuje se a čerpá náměty na tato jídla od pracovníků školní kuchyně, pedagogů, z různých kuchařek, od rodičů, od odborníků, z knihovny, internetu a z dalších informačních zdrojů,
- o svém návrhu diskutuje a vyjadřuje svůj názor,
- rozumí vlivu zdravého jídla na zdravotní i duševní stav člověka,
- posiluje své stravovací návyky ve smyslu zdravého stravování,
- vnímá, že i úprava pokrmů a jeho vzhled má vliv na atraktivitu jídla.

I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SS

Chutná opravdové jídlo lépe?

2

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Porovnat potraviny v různém stupni zpracování
- Posílit povědomí a význam zdravého stravování
- Rozvíjet smysly na základě různých podnětů, souvisejících s ochutnáváním potravin

MOTIVACE:

- Uspořádejte ochutnávku, která bude zahrnovat jak vysoce upravené – zpracované polotovary, tak přírodní opravdové potraviny. Předmětem této netradiční ochutnávky mohou být například levná „omáčka na těstoviny“ ze supermarketu, a ta, kterou společně uvaříte z čerstvých rajčat, zeleniny a přírodního koření (například čerstvá bazalka). Dále mohou být do srovnávací ochutnávky zařazeny různé slazené a ochucené jogurty vyrobené ze surovin z konvenčního zemědělství, a ty, které pocházejí z ekologického zemědělství s celými kousky ovoce. Také se může ochutnávat místní bio mrkev, a ta z konzervy, jablíčka, rajčata a další zelenina a ovoce z domácí bio zahrádky a ze supermarketu.
- Školní jídelna může s ochutnávku pomoci a demonstrovat tak svoji angažovanost v kultuře zdravého stravování. Pokud doposud používala různé náhražky čerstvých surovin, ochucovadla a polotovary, bude to pro ni příležitost ukázat, že kuchařky dokáží připravit chutné pokrmy i z čerstvých surovin.

POMŮCKY, ZDROJE:

- příklady potravin, ovoce, zeleniny
- malé talíře, lžičky
- párátko, ubrousky
- lžičky, vytištěné tabulky

POSTUP:

1. Organizátor ochutnávky se podělí o nápad uspořádat ochutnávku vybraných jídel s vyučujícími, vedením školní jídelny i vedením školy. Přednostně jim své náměty na realizaci.
2. Objasněte pojmy ekologické hospodářství, konvenční hospodářství a bioprodukty.
3. Prodiskutujte s vedením školní jídelny, zda by její pracovnice mohly připravit ochutnávku čerstvé omáčky na těstoviny, vyrobené z čerstvých a zdravých surovin (rajčat, zeleniny a přírodního koření), aby mohly děti porovnat její chuť oproti chuti kupovaných omáček ze supermarketu.
4. Zajistěte finanční prostředky na nákup potřebných surovin a určete, kdo, kdy, a v jakém množství vše nakoupí, (o finanční příspěvek lze požádat např. sdružení rodičů, sponzora nebo vedení školy).
5. Vytvořte spolu s dětmi hodnotící tabulku, viz. Vzor, kterou dostanou žáci na zapisování svých poznatků.
6. Určete termín, místo a odpovědné organizátory, kteří budou pomáhat (mohou to být i žáci starších ročníků).
7. Připomeňte provázanost cílů této aktivity s očekávanými výstupy RVP ve vzdělávacím obsahu „Člověk a jeho zdraví“.
8. Závěrem proveďte vyhodnocení výsledků a jejich zpracování, nezapomeňte vše dokumentovat i pomocí fotografií.
9. Závěry zveřejněte a prezentujte v rámci činnosti školy.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

Vzor hodnotící tabulky:

Název bioproduktu	Vzhled (1–5 bodů)	Chuť (1–5 bodů)	Vůně (1–5 bodů)	Celkový dojem (body celkem)	Název produktu z konvenčního zemědělství	Vzhled (1–5 bodů)	Chuť (1–5 bodů)	Vůně (1–5 bodů)	Celkový dojem (body celkem)
<i>biomrkev</i>				...	<i>mrkev</i>				...

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- rozumí pojmům a rozdílům mezi ekologickým a konvenčním zemědělstvím,
- využívá svých smyslů a rozvíjí své schopnosti rozlišit zdravě uvařená jídla z bioproduktů a průmyslově zpracovaná jídla pocházející z produktů konvenčního zemědělství,
- své poznatky zaznamenává, vyhodnocuje a prezentuje,
- posiluje své stravovací návyky ve smyslu zdravého stravování a rozumí vlivu zdravého jídla na jeho zdravotní i duševní stav,
- upevňuje poznatky nabyté ve formálním vzdělávání o zdravém životním stylu.

I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SŠ

Ukázka vaření

3

VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Vyzkoušet si nákup potřebných surovin pro přípravu jídla.
- Seznámit žáky a jejich rodiče s ukázkovým jídlem, uvařeným ze zdravých surovin odborníkem.
- Připravit propagační materiály na vybranou akci.

MOTIVACE:

Pozvěte pro zpestření do školy místního vyhlášeného kuchaře nebo jiného odborníka (výživový poradce apod.), aby připravil skutečně lahodné jídlo ze zdravých, místních a sezónních surovin.

POMŮCKY, ZDROJE:

- potřebné potraviny, ingredience a vybavení kuchyně

POSTUP:

- Předneste svůj nápad vedení školy i vedoucí školní jídelny a poradte se, jak by bylo vhodné tento záměr realizovat.
- Vyzvěte rodiče, zda mohou pomoci zajistit profesionálního šéfkuchaře, který by v místní školní kuchyni uvařil ukázkové jídlo. Pokud se vám to nepodaří, zkuste zajistit výživového poradce nebo i rodiče, který rád a dobře vaří. Toto může být v rámci pravidelných obědů pro žáky, nebo i mimořádně uvařené večeře pro žáky i rodiče.
- S kuchařem se dohodněte, zda za takovou službu bude poskytnuta finanční úhrada, v jaké výši a z jakých zdrojů bude uhrazena.
- Domluvte se předem s kuchařem nebo kuchařkou na druhu a množství jídel, zpracování jídelníčků.
- Určete, kdo zajistí nákup určených potravin.
- Stanovte termín a pomocí starších žáků vytvořte propagační materiály na tuto ochutnávku. V případě zájmů bude poskytnut recept, který si žáci mohou doma vyzkoušet s rodiči.
- Zařadte ukázkou zdravého vaření pro rodiče, kteří přijdou na třídní schůzky.
- Nechte žáky hodnotit, jak jídlo chutná, jak voní a jeho vzhled.
- Zajistěte fotodokumentaci a prezentaci v rámci činnosti školy.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- zajímá se o způsob vaření a jeho vliv na konečný výsledek,
- vyjadřuje svůj názor na ochutnávané potraviny,
- své poznatky sděluje a zaznamenává,
- využívá svých smyslů a rozvíjí své schopnosti.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

Ochutnávka

4

ZAMĚŘENÁ NA ZAJÍMAVÉ A NETRADIČNÍ ÚPRAVY JÍDLA, ČI BĚŽNÉ A MÉNĚ TRADIČNÍ POTRAVINY



VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Rozšířit povědomí žáků o netradičních surovinách, potravinách a pokrmech a jejich úpravách.
- Vyzkoušet pestrou nabídku domácích i exotických potravin a posoudit jejich chutě.

MOTIVACE:

- Ke konzumaci zdravého jídla lze využít i zajímavých a netradičních úprav vzhledu a kombinací chutí i surovin, různých dekorací ovoce, zeleniny apod. Žáci mohou být motivováni obrázky s těmito ukázkami, nebo jídly vyrobenými přímo pro ochutnávku.
- Žáci mohou ochutnat různé druhy místního a exotického ovoce, tradiční regionální pokrmy, nebo výběr jídel zahraniční kuchyně. Do přípravy takových jídel lze zapojit vedení školní kuchyně, rodiče, starší žáky. Svými recepty se mohou pochlubit i rodiče, zatímco místní prodejci či pěstitelé mohou poskytnout několik vzorků zdarma. Žáci mohou mimo jiné porovnávat vzhled syrové suroviny a suroviny kuchařsky upravené.

POMŮCKY, ZDROJE:

- různé druhy surovin, ovoce, zeleniny
- speciální vykrajovátka, zdobítka a jiné nástroje pro dekoraci a „food styling“
- talíře, vidličky

POSTUP:

- Předneste svůj nápad vedení školy i vedoucí školní jídelny a poraďte se, jak by bylo vhodné tento záměr realizovat.
- Dále se zeptejte, zda je možné zajistit odborníka, který by tento námět realizoval v místní školní kuchyni a pomohl připravit netradiční úpravy zdravého jídla.
- Zajistěte finanční úhradu a její zdroje.
- Domluvte se předem s kuchařem, nebo kuchařkou, rodiči, případně žáky na množství ukázek.
- Určete, kdo zajistí nákup určených potravin.
- Zajistěte fotodokumentaci a prezentace v rámci činnosti školy.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- vyjadřuje svůj názor na ochutnávané potraviny a učí se je obhajovat,
- hodnotí pestrost chutí a vůní,
- posiluje své zaměření na zdravé jídlo a jeho úpravu,
- oceňuje všechny stránky zdravého jídla (vzhled, chuť, vůni).

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

Učitelé vaří

5



VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Zapojit vyučující do vytváření kultury zdravého stravování ve škole.
- Inspirovat vyučující, aby si praktickou a zábavnou formou zpestřili pracovní setkání.

MOTIVACE:

Po domluvě s vedením školy jsou vyučující seznámeni na pracovní poradě, nebo prostřednictvím osobního jednání s námětem, že by v rámci propagace zdravého stravování mohli někteří vyučující připravit ze stanovených surovin chutné občerstvení na příští poradě. Je třeba vyzdvihnout přínos zdravého stravování správnými argumenty a informacemi. Stejně jako podporu přátelského klimatu na pracovní poradě.

POSTUP:

- Nejdříve je třeba získat dobrovolníky z řad pedagogů, například ty, kteří rádi vaří.
- Dále zajistit finanční částky na zakoupení surovin, místo, kde se bude vařit (školní kuchyně, nebo cvičná školní kuchyňka), uvolnění zainteresovaných učitelů z jejich pracovních povinností, aby mohli tyto pokrmy připravit, stanovit termín a čas.
- Zvolte termín realizace shodný s nějakou pracovní poradou učitelů.
- V případě dostatečného množství uvařeného jídla lze přizvat k ochutnávce i žáky.
- Na závěr zapojené vyučující oceňte a pokuste se z této činnosti udělat tradici.

Doporučená literatura a informační zdroje:

Na knižním trhu i na internetu existuje řada nejrůznějších kuchařek a receptů zaměřených na zdravé stravování. Níže přinášíme několik informačních zdrojů, které by mohly sloužit jako prvotní inspirace při hledání vhodných receptů a postupů.

1/ Internetové zdroje

- Vaříme zdravě s Alemari
Kuchařské stránky výživové poradkyně Aleny Mokré, která se zabývá zdravým vařením s ohledem na stravu odlehčenou o cukr, přitom dokáže připravit atraktivní a chutné pokrmy.
<http://www.varimezdrave.cz/o-varime-zdrave/>
- Kuchařka ze Svatojánu
Se svým sloganem: „být ženou, vládkyní krbu, znamená mnohem víc než vařit. Být ženou a pravou vládkyní krbu znamená dělat svět lepším místem pro všechny“. Eva Francová žije na venkově v Podkrkonoší a používá jak staré recepty, tak nové experimenty a netradiční suroviny.
<http://kucharkazesvatojanu.blogspot.cz/>
- Kuchařinka: jak vařila myšička kašičku.
Food bloggerka, nadšenkyně do vaření, fotografka a food stylistka Jana Novotná se dělí o zajímavé recepty i atraktivní formy stylistiky jídla na talíři.
<http://www.kucharinka.cz/>

2/ Knihy

- Hana Zemanová: Biokuchařka Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2006.
- Hana Zemanová: Bioabecedář Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2010.

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

SŠ

- Eva Francová: Kuchařka ze Svatojánu. Praha: Motto, 2014.
- Mokrý, Alena: Vaříme zdravě. Chutná strava pro zdravé a nemocné. Praha: Computer Press, 2009.
- Beran, D. ; Beranová, J.: Dekorativní vyřezávání ovoce a zeleniny. Praha: Grada, 2007
- Pabst, J. A kol. : Zdravě vařit, zdravě jíst. Praha: EUROMEDIA GROUP, 2013.
- Hobdayová, C.; Denbury, J.: Foodstyling – Současné trendy aranžování pokrmů. Praha: Ikar, 2011.

3/ Televizní pořady (i-vysílání)

Česká televize uvádí různé pořady, které se zabývají zdravotní prospěšností vybraných druhů potravin, nápojů nebo bylin a přípravou zajímavých domácích, regionálních, exotických a zdravých pokrmů.

- Jedná se například o pořad **Pod pokličkou**, který představuje humorným způsobem různé druhy potravin, jejich zdravotní účinky, a také jejich využití v kuchyni.
- Pro mladší děti je atraktivní pořad **Draci v hrnci**, který seznamuje děti s vybranými druhy potravin a předvede jednodušší postupy ve vaření.
- Dalšími pořady, které se zaměřují na využití zahradních produktů a bylinek v kuchyni i domácí kosmetice, jsou pořady **Herbář** nebo **Kouzelná zahrada**.
- Také pořad **Kluci v akci** představuje zajímavé zdravé, regionální či exotické recepty. Na zdravé recepty je zaměřen cyklus pod názvem FIT rodinka.

Většina z těchto pořadů vyšla rovněž v knižní podobě.

Tyto pořady jsou volně dostupné na internetu v rámci i-vysílání.

I. st.
ZŠ

II. st.
ZŠ

SŠ



Skutečně zdravá škola



Vydává: Skutečně zdravá škola, z.s., 2017 • 2. vydání • Sborník didaktických textů a metodických listů byl vydán v rámci projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009
Autoři textů: Tomáš Václavík a kol. • Zahraniční zdroje a inspirace: Vybrané texty přeloženy a adaptovány z anglického originálu Food for Life Partnership Curriculum Pack, Velká Británie. Překlad: Ondřej Houdek
Odborná spolupráce: Marie Kordulová, Barbora Duží, Iva Koutná, Marie Petřů
Editoři: Marie Kordulová, Barbora Duží • Jazyková a odborná korektura: Romana Michaela Michalíková
Fotografie: Josef Omelka, databáze Shutterstock • Foto na obálce: udra11/shutterstock.com, Arina P Habich/shutterstock.com
Grafická úprava: Dita Baboučková • Tisk: TG TISK, s.r.o., Lanškroun