



Duha na talíři

**vzdělávací program pro 1. – 2. ročník základních škol
6 dvouhodinových bloků a exkurze na farmu**

**Učíme se o ovoci a zelenině v barvách duhy,
hrajeme si, tvoříme, vaříme a společně stolujeme.**

**Skutečně zdravá škola, z.s
2020**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

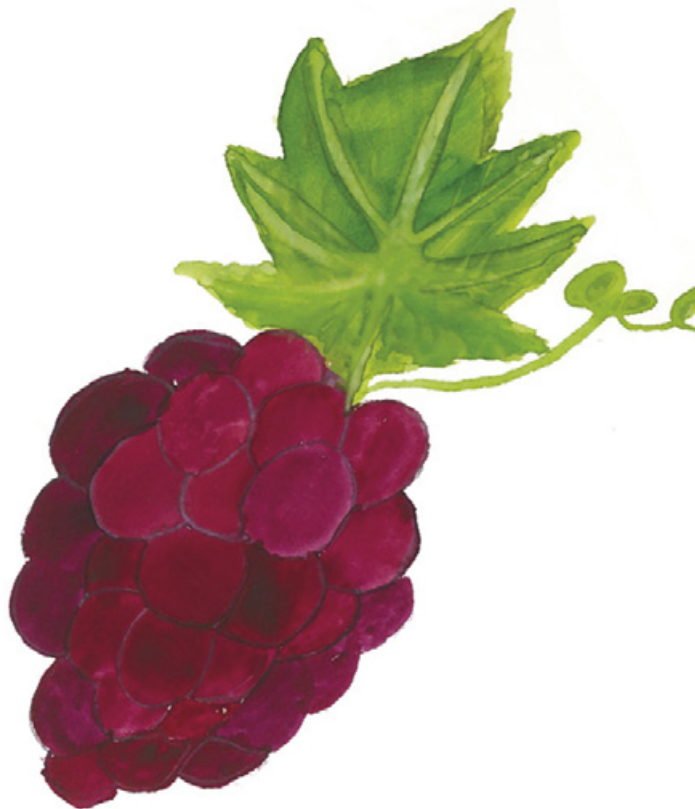


Duha na talíři

vzdělávací program pro 1. – 2. ročník základních škol

Rostliny mají kouzelnou schopnost přeměnit látky z půdy, vody a vzduchu za pomoci slunečního svitu na množství jiných látek, ze kterých se skládá jejich tělo: kořeny, stonky, listy, květy, plody a semínka. Všechny tyto části jedlých rostlin jíme a jsou pro nás velmi prospěšné. Ovoce a zelenina navíc poskytují zážitek pro všechny smysly: hýří pestrými barvami, vůněmi a tvary a nabízejí téměř nekonečné možnosti nejen v kuchyni, ale také ve třídě. Jejich prostřednictvím se můžeme ledacos naučit nejen o jídle.

*„Z hodin výuky o potravinové pyramidě si toho asi moc nezapamatujete. Ale že jste z barvy duhy za oranžovou zvolili mrkev, paní učitelka vám vysvětlila, že mrkvička roste podobně jako děti, že jste si tu svoji pak oškrábali, nastrouhali a SAMI připravili salát, to si i po letech pamatovat budete. Tím spíš, jestli jste se u toho strouhli do prstu a Vendulka vám půjčila kapesník. Přesně TOHLE chceme a přesně TOHLE je cílem tohoto vzdělávacího programu. „Duha na talíři“ je o edukaci, ale i o praxi a hlavně o prožitku ze společně sněženého jídla. Kreativním učitelům může DUHA poskytnout jen inspirativní rámec a dát prostor pro vlastní nápady.“
(ohlasy z ověřování)*



OBSAH

Úvod

Vzdělávací bloky

1. Barvy na talíři ... Tolik druhů, tolik barev a tvarů!
2. Červeno-oranžový ... Jablíčko a mrkvička nikdy nezklamou.
3. Žlutý ... Banán: lokální nebo exotické?
4. Zelený ... Avokádo: vaříme a pěstujeme.
5. Modrý ... Švestka: slow food versus fast food.
6. Duhová hostina ... Občerstvení v barvách duhy.
7. Exkurze na farmu ... Kde se všechny ty dobroty berou?
8. Přístupnost programu pro sluchově postižené žáky

Přílohy

Obrázky ovoce a zeleniny

Emotikon

Receptář

Video „Duha na talíři“: <https://youtu.be/OrqScvmLkQU>



Úvod

Cílem vzdělávacího programu DUHA NA TALÍŘI je rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření, stolování a pěstování. Hlavní myšlenkou programu je využití výtvarného potenciálu ovoce a zeleniny, jejich barevné a tvarové pestrosti, a propojení tématu jídlo a vaření s výtvarnými a rukodělnými aktivitami. Program se skládá ze 6 dvouhodinových bloků v učebně a exkurze na farmu. Úvodem k programu je krátké motivační video. Následují aktivity seznamující žáky s vybranými druhy ovoce a zeleniny, hry a tvořivé činnosti, příprava jednoduchých svačinek a společné slavnostní stolování.

Program rozvíjí klíčové kompetence

Program je založen na osvojování nových vědomostí a dovedností na téma ovoce a zelenina a příprava zdravých svačinek z nich, ale jeho cílem je zejména podpora žádoucích postojů v oblasti výživy, získání vztahu k ovoci a zelenině jako úžasným darům země a přírody, pochopení důležitosti konzumace ovoce a zeleniny v celé jejich rozmanitosti a v neposlední řadě poznání práce zemědělců a získání úcty k jejich práci. Toto je základem pro budování postojů a hodnot ve vztahu k výživě i k životnímu prostředí. Osvojování těchto základů je v rámci programu z větší části zajištěno samostatnou aktivní činností žáků se zapojením všech smyslů, zejména zraku, hmatu, čichu a chuti. Významnou složkou programu jsou praktické úkoly, které rozvíjejí důležité a v každodenním životě ihned uplatnitelné dovednosti: čištění a krájení ovoce a zeleniny, práce s kuchyňskými nástroji, ochucování, stolování, úklid po vaření, bezpečnost a hygiena při vaření, společenská pravidla při stolování. Důležitou částí programu je práce ve větších či menších skupinách, vzájemná pomoc ve skupině, sdílení názorů, diskuse. Kromě konkrétních nových vědomostí a dovedností tak program přispívá k rozvoji řady klíčových kompetencí.

Struktura programu

Program využívá motivu duhy a propojení barev duhy s barvami různých druhů ovoce a zeleniny. Barevné kódování je využito jako motivace, odrazí se při stolování a v doprovodných výtvarných aktivitách. Přitom však stále zůstává zřejmé, že přirozené potraviny jsou vzácné, jsou přednostně určeny k jídlu, nejsou samoučelným nástrojem k výtvarnému tvoření.

První blok je uvedením do tématu a motivací. Následují bloky dle barev duhy: červeno-oranžový, žlutý, zelený, modrý. Poslední blok („duhová hostina“) spojuje všechny barvy duhy a je vyvrcholením programu. Na programu bloků je vždy představení vybrané plodiny v dané barvě, shrnutí informací, které žáci znají, a doplnění informací nových. Poté následuje příprava jednoduchého občerstvení (svačiny) a nakonec stolování laděné v dané barvě. Před zahájením přípravy občerstvení jsou žáci vždy poučeni o základních pravidlech hygieny a bezpečnosti při práci. Každý blok je zakončen hodnocením a reflexí. Jednotlivé bloky mají podobnou strukturu, což vytváří očekávání žáků a napomáhá k upevnění nových vědomostí, dovedností i postojů. Nevadí, že se v programu opakují i známé nebo zjevné informace o jednotlivých surovinách. Program přinese nový úhel pohledu na známá fakta, zdůrazní hodnotu a vzácnost přirozených potravin. Pro přípravu občerstvení jsme záměrně vybrali velmi jednoduché recepty zvládnutelné i s mladšími žáky během jedné vyučovací hodiny v prostoru běžné učebny a s využitím dostupných surovin. Takto připravené svačiny jsou přitom velmi chutné, u dětí oblíbené a jsou vhodnou náhradou průmyslově připravených pochutin.

Během programu žáci vytvářejí svoji vlastní minikuchačku (receptář). Na konci programu si všechny listy svážou do brožurky a tu si odnesou domů. Budou motivováni k využití uvedených vyzkoušených receptů k přípravě svačinek v rodině.

Motivace - co by měli prvňáčci vědět o ovoci a zelenině

Rostliny mají kouzelnou schopnost přeměnit látky z půdy, vody a vzduchu za pomoci slunečního svitu na množství jiných látek, ze kterých se skládá jejich tělo: kořeny, stonky, listy, květy, plody a semínka. Všechny tyto části jedlých rostlin jíme a jsou pro nás velmi prospěšné. Patří sem například různé druhy ovoce a zeleniny. Ovoce a zelenina se skládá z těchto hlavních složek: voda, vláknina a jednoduché cukry (sacharidy), vitamíny, minerály, fytochemikálie. Všechny tyto látky jsou klíčové pro správné fungování našeho těla. **Vláknina** patří mezi složené cukry. Je to hmota, která je důležitá pro dobré zdraví našich střev. Prochází bříškem a čistí je od různých odpadů. Je potravou pro malé organismy, které žijí v našem těle a pomáhají udržovat naše zdraví (mikrobiom). Zejména ovoce obsahuje mnoho **jednoduchých cukrů** (nejvíce fruktóza). Proto je ovoce tak sladké, je to nejzdravější sladkost. **Vitamíny**: jmenují se podle písmenek abecedy: A, B, C, D, E (tady to končí), pak ještě K a P. **Minerály**: je jich mnoho, například vápník, hořčík, sodík, železo, zinek, selen. **Fytochemikálie** jsou různorodé látky v rostlinách, často barevné. Díky nim je ovoce a zelenina tak krásně zbarvená. Fytochemikálií je mnoho tisíc a jsou velmi cenné pro zdraví. V jednom kusu ovoce nebo zeleniny nám příroda nabízí směs těchto látek a všechny působí společně. Proto není možné přirozené ovoce a zeleninu jednoduše nahradit umělými tabletkami. Ovoce a zeleninu jíme každý den, různé druhy v různých barvách. Z těchto zázračných darů země si můžeme vlastníma rukama připravit velice dobré a zdraví prospěšné svačinky.

„Zájem žáků o program byl velký. Do všech aktivit se zapojovali s velkým zaujetím a nadšením. Bylo znát, že je baví práce se „skutečnými věcmi“ (ovoce, zelenina, další suroviny, kuchyňské nádobí a náčiní), líbily se jim netradiční aktivity a praktické činnosti (vaření). Do práce se dokázali zcela ponořit, program je inspiroval k přemýšlení a k diskusi.“

„Program je organizačně náročný (příprava surovin a dalších pomůcek, vaření s žáky), tato práce se ale mnohonásobně vyplatí. Program je zdrojem inspirace k vlastním nápadům, nabízí možnosti propojení s různými předměty, vzdělávacími oblastmi a tématy, poskytuje prostor k povídání s žáky.“

*„V úvodu programu proběhlo kolečko s žáky, kde jsme zaznamenali jejich odpovědi na otázky: kdo už si někdy sám nebo s pomocí rodičů/prarodičů připravil nějaké jídlo? Kdo má zkušenost s hezkým stolováním? Kdo se někdy zamýšlel nad tím, co jí a jak to vypadá? S přípravou jídla mají zkušenost všichni žáci. Někteří připravují s rodiči či prarodiči jídlo pravidelně. Pod pojmem hezké stolování si někteří žáci neumí nic představit. Ti, kterým je toto téma blízké, vysvětlují ostatním. Vyzdvihují hezké stolování v souvislosti s oslavami narozenin, Vánoc. Z celkového počtu žáků se nad tím, co jí a jak to vypadá, zamýšlí zhruba polovina.“
(ohlasy z ověřování)*







1. Barvy na talíři

Úvod do projektu „Duha na talíři“. Představení projektu a motivace, navození atmosféry. Barevná pestrost ovoce a zeleniny, výtvarný potenciál ovoce a zeleniny.

Propojení barevnosti duhy s důležitostí rozmanitosti ve stravování. Příprava základních pomůcek pro program (plakát, receptář, emotikon).

Pomůcky:

PC s internetem, dataprojektor, plátno, obrázek duhy (z internetu), proužky papíru v 7 barvách duhy (v každé barvě tolik kusů, kolik bude členů ve skupině), k výrobě plakátu: papír (karton nebo balicí papír) formátu cca 150 x 120 cm, s předem nakresleným obloukem duhy se 7 pruhy (tužkou), měkké voskovky v 7 barvách duhy (pro všechny žáky v 7 skupinách), igelitová fólie pro zakrytí podlahy při malování plakátu, připínáčky nebo lepicí hmota pro připevnění plakátu na stěnu, lepidlo na papír (min. 7 ks), pexeso „ovoce a zelenina“, k výrobě emotikonu: nůžky, pastelky, lepidlo, špejle pro každého žáka, volby: hlasovací lístky, tužky pro každého žáka, volební urna (krabice s vystřiženým otvorem ve víku), silný červený fix k označení vítězného druhu ovoce/zeleniny, receptář: plastové nebo papírové složky se sponou na ukládání receptů po každém bloku (pro každého žáka)

Materiály k realizaci:

video „Duha na talíři“, obrázky ovoce a zeleniny (k vytištění a vystřížení): barevné obrázky ovoce a zeleniny se dají využít k dalším různorodým aktivitám s žáky, např. ke hře pexeso, k třídění podle různých hledisek (ovoce – zelenina, podle barev, listy – plody – kořeny, lokální – exotické atd.), Kimovy hry, doplňování dalších druhů, které děti znají (můžou samy nakreslit) atd., **emotikon** – obličej „manga“: pro každého žáka výtisk na obyčejném papíře, 2 strany (směje se – mračí se), **titulní list receptáře pro každého žáka**: na titulní straně je obrázek talíře se 7 pruhy duhy (žáci si vybarví), vedle talíře nůž a vidlička, nad talířem lístek (jmenovka pro zasedací pořádek) – sem si žák napíše své jméno

POPIS:

1. hodina

Video „Duha na talíři“

Dnes je na programu překvapení: pustíme si krátké video. Video se jmenuje „Duha na talíři“. Jak se vám video líbilo? O čem bylo? Co se ve videu objevilo na obloze? Duha! Co je to duha? Jak vzniká? Duha vzniká, když prší a současně svítí sluníčko. Sluneční světlo se láme ve vodních kapkách. Kdo ve videu vystupuje? Dívka v bílém kostýmu a chlapec s deštníkem. Jak se asi dívka z videa jmenuje? Je to obyčejná dívka nebo nějaká víla? Co se dělo pak? Chlapec dívce nabídl k jídlu ovoce místo chipsů. Oba si ovoce rozprostřeli na barevném pruhovaném ubruse na trávě a připravili si dobrou svačinku. Užili si přitom dost legrace. My společně zažijeme něco podobného. Čeká nás šest dnů, kdy si budeme povídat o ovoci a zelenině. Ovoce nebo zeleninu budeme poznávat, dozvídat se nové informace a pokaždé si z ovoce nebo zeleniny připravíme malou svačinku a tu si potom společně vychutnáme. Vytvoříme také duhový plakát a slavnostní prostírání a výzdobu stolu. Nakonec nás čeká exkurze na pravou farmu.

„Na video žáci reagovali pozitivně, byl vidět zájem, radost a zvědavost. Sami navrhli, že vymyslí jméno pro dívku z videa: je to pro ně Duhová víla, Ovocná víla, Zeleninová víla.“
(ohlasy z ověřování)

Duha

Co jsme viděli ve videu na obloze? Duhu! Venku duha zrovna není, proto si ji namalujeme na papír. Nejdříve se rozdělíme do skupinek. Každý z vás dostane proužek papíru. Proužky mají různé barvy podle barev duhy: červená, oranžová, žlutá, zelená, světle modrá, tmavě modrá a fialová. Na povel „duha“ se vyhledáme a seskupíme podle společné barvy. Každá skupina poté obdrží voskovky ve „své“ barvě a všichni společně vybarví „svůj“ pruh duhy na plakátě. Kdo si nepamatuje pořadí barev v duze, může se podívat na malý obrázek duhy. Hotový plakát připevníme na stěnu nebo na nástěnku. Necháme si ho tady po celou dobu trvání našeho „duhového projektu“.

„Při malování plakátu jsme se vystřídali. Zatímco jedna skupina žáků vybarvovala svůj pruh duhy, ostatní tvořili úvodní stranu receptáře. Každá skupina tak měla k vybarvení svého pruhu dostatek prostoru.“
(ohlasy z ověřování)



Barvy na talíři

Jaké známe ovoce a zeleninu v různých barvách? Postupně vyjmenujeme:

- **červené:** rajče, jahoda, červená paprika, malina, červené jablko, třešeň, ředkvička, rybíz...
- **oranžové:** mrkev, oranžová paprika, mandarinka, pomeranč, dýně hokaido, meruňka, mango...
- **žluté:** banán, grapefruit, citrón, žlutá hruška, žlutá paprika, dýně, ananas, kukuřice ...
- **zelené:** zelená hruška, zelené jablko, zelená paprika, hrozny, avokádo, okurka, zelí, čínské zelí, salát, pórek, chřest, špenát, brokolice, kiwi, angrešt, kapusta, meloun, hrášek, cuketa, zelená kedlubna ...
- **modré:** švestka, borůvka, černý rybíz, modré hrozny...
- **fialové:** lilek, červené zelí, červená cibule, fialová kedlubna, červená řepa ...
- **bílé:** květák, cibule, česnek, celer, petržel ...

Všechny tyto druhy máme namalované na obrázcích. Doplníme druhy, na které si nikdo nevzpomene, a pokud je neznáme, dozvíme se, jak se jmenují. Jednotlivé obrázky přidělujeme skupinám podle jejich barvy. Poté je všichni společně nalepíme na plakát do daného barevného pruhu. Každá skupina nalepí svou barvu. Ve skupinách se musíme poradit, jak obrázky rozmístíme. Zeleninu bílé barvy můžeme umístit na bílou část plakátu mimo duhu. Vznikne tak krásný duhový ovocně-zeleninový plakát.

*„Žákům jsme zadali předem, aby si přinesli kusy různého ovoce a zeleniny z domu a v hodině jsme potom pracovali nejen s obrázky, ale i se skutečným ovocem a zeleninou. Překvapivé bylo množství donesených potravin. Většina žáků také následně ovoce a zeleninu jedla ke svačině. První aktivitou může být roztřídění plodin na ovoce a zeleninu. Protože se ovoce a zelenina liší nejenom barvou, ale i tvarem, je možné jednotlivé plodiny dále třídit i podle tvarů a přiřazovat je k již známým tělesům (kužel, válec, koule, kvádr). Ovoce a zelenina neodpovídají tvarově přesně, proto je potřeba se vždy rozhodnout, k jakému tělesu je přiřadit. Žáci si tak zopakují základní tělesa a učí se diskutovat. Podobná diskuse vzniká při třídění ovoce a zeleniny podle barvy, která také není vždy jednoznačná. Žáci se tak dozvídají o pestrosti a nejednoznačnosti životní reality. Práci na plakátu byli žáci zaujatí, zkoušeli různé varianty umístění, vzájemně se přesvědčovali o vhodnějším umístění ovoce a zeleniny na duze.“
(ohlasy z ověřování)*

Jak to, že je ovoce a zelenina tak barevná?

Povídáme si o tom, co způsobuje, že je ovoce a zelenina tak krásně barevná. Ovoce a zelenina obsahují barviva, která jsou složená z mnoha důležitých a zdravých prospěšných látek. Říká se jim FYTOCHEMIKÁLIE. Mnohé fytochemikálie mají léčivou sílu. Kdo si nezapamatuje toto cizí slovo, může si zapamatovat výraz „rostlinná barviva“.

Kompot

Neškodila by trocha pohybu. I tady využijeme naše téma „ovoce a zelenina“. Posadíme se do kruhu, každý dostane jednu kartičku z pexesa „ovoce a zelenina“ (tak, aby v celé skupině byly vždy oba stejné obrázky) a pak běháme podle pokynů: místa si vymění jahody, jablka, žluté

barvy, modré barvy, kulaté tvary, podlouhlé tvary, co roste na stromě (plody), co roste pod zemí (kořeny) atd. Na pokyn „kompot“ si vyměníme místa všichni a to bude pěkná mela!

***„Aktivita „kompot“ žáky zaujala. Někteří běhali tak rychle, že na fotkách nejsou skoro vidět.“
(ohlasy z ověřování)***

2. hodina

Výroba emotikonu

Emotikon je obrázek obličeje, který vyjadřuje naši náladu. Takový emotikon si teď vyrobíme a budeme s jeho pomocí hodnotit, jak se nám aktivity v „duhovém projektu“ líbí. Malířka Josefínka pro nás nakreslila obličej ve stylu komiksových postavíček manga. I dívka ve videu měla kostým v tomto stylu. Tento emotikon nás bude provázet celým projektem. Obličej má dvě strany: jeden obličej usměvavý a druhý zamračený. Každý si svůj obličej vybarví, nalepí na tvrdý papír, vystřihne a obě strany slepí dohromady na špejli. Potom si každý svůj emotikon podepíše. Emotikony zůstanou uložené ve třídě a rozdáme si je vždycky na začátku každého dalšího „duhového bloku“. Po skončení celého programu si je odneseme domů.

Titulní list k receptáři

Dalším překvapením bude naše vlastní malá kuchařská kniha neboli receptář. V příštích blocích se naučíme připravovat dobré svačinky a ke každé svačince dostaneme recept. Z jednotlivých listů s recepty vznikne pěkná knížečka. Dnes si připravíme titulní list: vybarvíme si ho, jak se komu líbí, a podepíšeme. Také listy receptáře budeme ukládat ve třídě a domů si je odneseme na konci celého projektu.

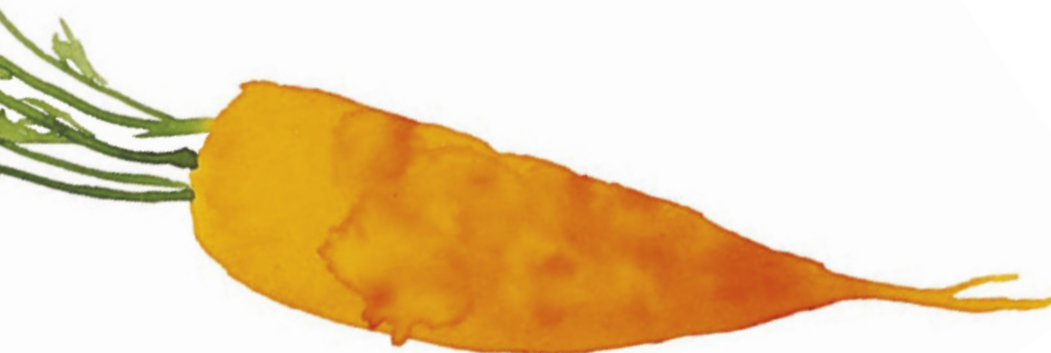
Volba nejoblíbenějšího ovoce a zeleniny

Všichni se shromáždíme kolem našeho plakátu s ovocem a zeleninou a povídáme si o tom, který druh má kdo nejraději. Co takhle uspořádat tajné volby nejoblíbenějšího ovoce nebo zeleniny? Volby budou probíhat takto: rozdáme si volební lístky a tužky. Na prázdný lístek každý žák napíše nebo nakreslí své nejoblíbenější ovoce/zeleninu a lístek vhodí do volební urny. Potom jmenujeme volební komisi složenou ze tří žáků. Ti pod dohledem ostatních urnu otevrou, lístky roztřídí podle druhů, spočítají a nakonec vyhlásí vítěze, případně i druhé a třetí místo. Výsledky volební komise zaznamená na plakát: k vítěznému druhu napíšeme velkou jedničku nebo obrázek zakroužkujeme nebo jinak označíme.

***„Tuto činnost brali žáci velmi vážně, při hlasování byl vidět zájem. Při následném sčítání hlasů byl každý hlas odměněn radostným voláním. Volby se staly největším hitem prvního bloku. Žáci si je vyžádali i do další výuky.“
(ohlasy z ověřování)***

Hodnocení, reflexe

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila.



2. Blok

červeně-oranžový

Červené a oranžové ovoce a zelenina,
seznámení s vybranými surovinami
(jablko, mrkev), příprava občerstvení a stolování.



Pomůcky:

obrázek mrkve v zemi, na záhoně (z internetu), obrázek jabloně s jablky (z internetu), pastelky (červená, oranžová – pro každého žáka), suroviny na vaření: pro každého žáka polovina střední mrkve, jedno střední červené jablko, 5 nesířených rozinek, půl lžičky tekutého medu, pro skupinu: citróny (na 5 žáků jeden kus), nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka škrabka na čištění mrkve, vroubkovaný nožik na vykrajování jablek, jemné struhadlo, miska, lžička, vidlička, pro skupinu: lis na citrón, cedník na propláchnutí rozinek, mísa na kuchyňský odpad, zástěrky (žáci si přinesou z domu), ubrusy na ochranu stolů při vaření, červené a oranžové ubrousky (pro každého žáka), lístky z tuhého papíru – jmenovky (pro každého žáka), krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku), potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky, dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných poranění při čištění, krájení nebo strouhání, emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

2. list receptáře pro každého žáka: Mrkev a jablko umyjeme, mrkev oškrábeme, jablko rozkrájíme na čtvrtiny a vykrojíme jádřinec. Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle do misky. Citrón opláchneme, rozkrojíme a vymačkáme, šťávu smícháme s trochou vody. Rozinky propláchneme pod tekoucí vodou. Rozinky a citrónovou šťávu přidáme do misky s nastrouhaným jablem a mrkví. Dochutíme troškou medu a jemně promícháme vidličkou.

POPIS:

1. hodina

Úvod - „Duha na talíři“

Pamatujeme si, které jsou první dvě barvy duhy? Můžeme si je připomenout podle našeho plakátu s duhou a s nalepenými obrázky ovoce a zeleniny. První dvě barvy jsou červená a oranžová. Dnes se tedy budeme věnovat barvě červené a oranžové a budeme připravovat svačinu z ovoce a zeleniny v těchto barvách: bude to červené jablko a oranžová mrkev.

***„Jiná možnost je, že žáci mohou sami podle prvních dvou barev duhy odhadovat, které ovoce nebo zelenina dnes asi bude na programu.“
(ohlasy z ověřování)***

Mrkev – seznámte se

Kolečko s mrkví: podáváme si umytou mrkev s natí. Mluví vždy pouze ten, kdo ji drží v ruce. Když skončí nebo pokud nechce nic říct, podá mrkev dalšímu v řadě. Povídáme si o mrkví: jaký má tvar, jakou barvu. Je to kořen, který roste v zemi (ukážeme si obrázek mrkve na záhoně). Kdo má mrkev rád? Kdo ji pěstuje na zahrádce? Až nám dojdou nápady, ukrojíme z mrkve kolečko. Co připomíná? Oko! A skutečně, mrkev je zdravá pro oči. Mrkev obsahuje velké množství vitamínu A a mnoho dalších prospěšných látek. Vitamin A je důležitý pro zdraví očí. Mrkev je potrava pro oči.

Mrkev, mrkvička

Krátká pohybová hra. Na pokyn „mrkev“ se krásně rovně postavíme a představujeme mrkev rostoucí ze země. Na pokyn „mrkvička“ si dřepneme a představujeme malou, teprve rašící mrkvičku. Pokyny se postupně zrychlují, někdy následují dva stejné pokyny za sebou. Kdo se splete, vypadává ze hry a odchází na stranu.



Jablko – seznámte se

Kolečko s jablkem: podáváme si omyté jablko. Mluví vždy ten, kdo je drží v ruce. Když skončí, podá jablko dalšímu v řadě. Každý řekne něco o jablku: jaký má tvar, barvu, povrch, jakou má stopku. Je to plod stromu jabloně: ukážeme si obrázek. Kdo má jablko na zahrádce? Kdo jí jablka každý den? Kdo má rád jablka syrová, pečená, sušená (křížaly), štrúdl, kompot, protlak, džus? Jablek je mnoho druhů a mohou mít různé barvy: červenou, zelenou, žlutou nebo smíšenou. Jablko je král mezi ovocem. Poté jablko rozkrojíme kolmo na osu. Uvnitř se skrývá překvapení: hvězdička z jadérek. Krájení jablka je jeden z tradičních zvyků českých Vánoc. Věštilo se zdraví a úspěch v příštím roce. Hvězdička bylo dobré znamení, křížek byl špatné znamení. Prozkoumáme jedno jadérko. Představte si, že z takového malého jadérka vyrostle celý strom! Jablka obsahují velké množství sacharidů (cukrů), jsou sladká. Obsahují vitamín C a mnoho dalších prospěšných látek. Obsahují také pektin, to je vláknina. Pektin v břišku zachycuje odpadní a škodlivé látky a pomáhá jejich vyloučení z těla.

***„Aktivitu jsme doplnili o porovnání vývoje jablka od jadérka po strom a vývoje člověka od novorozence po seniora. Použili jsme obrázkové kartičky. Všechno živé roste: stromy, rostliny, zvířata - i člověk. Člověk je součástí přírody.“
(ohlasy z ověřování)***

Práce s receptářem

Všichni obdrží první část receptáře. Je to list s napsaným a namalovaným receptem na strouhanou mrkev s jablkem. List si vybarvíme. Popis na listu (recept) slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si list s receptem přidáme do své složky. Představíme si všechny suroviny z receptu. Mrkev a jablko už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem nebo čichem. Je to citrón, rozinky a med.

***„Žáci nepřijali námět, aby na pracovních listech vybarvili vždy jen danou hlavní plodinu. Trvali na tom, že si chtějí obrázky vybarvit celé.“
(ohlasy z ověřování)***

2. hodina**Příprava občerstvení**

Základní pravidla při přípravě svačinky jsou: umýt si ruce, abychom do jídla nepřenesli špínu a bacily, sepnout si dlouhé vlasy, aby vlasy nepadaly do jídla, obléci zástěrku, abychom si neušpinili oblečení. S nožem a se struhadlem zacházíme opatrně, abychom se neporanili, opatrně pracujeme také s otevřeným ohněm na sporáku nebo s horkou plotýnkou na vařiči, abychom se nepopálili. Každé poranění musíme vydezinfikovat a ošetřit náplastí. Používáme čisté nádoby a čisté pomůcky na vaření. Všechno ovoce a zeleninu je potřeba dobře umýt a očistit. Pracovní stůl chráníme čistým ubrusem. Pracujeme podle receptu. Pracujeme samostatně. Při společných aktivitách si pomáháme, sdílíme společné pomůcky.

Stolování

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Rozdáme si tuhé lístky a každý si na svůj lístek napíše své jméno. Tyto jmenovky vložíme do krabice, postupně jednu po druhé vytahujeme a rozmísťujeme po řadě na místa u stolu. Tak vznikne zasedací pořádek. Pan učitel/paní učitelka sedí v čele. Vysvětlí, že to je čestné místo pro hostitele. Rozdáme si ubrousky

v červené a oranžové barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v těchto barvách. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravené saláty v miskách a vidličky (nebo lžičky) naaranžujeme k nim, každý na své místo. Připomeneme si základní pravidla stolování: hezky upravený stůl, pěkně naservírované jídlo. Před jídlem si umyjeme ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť. Připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

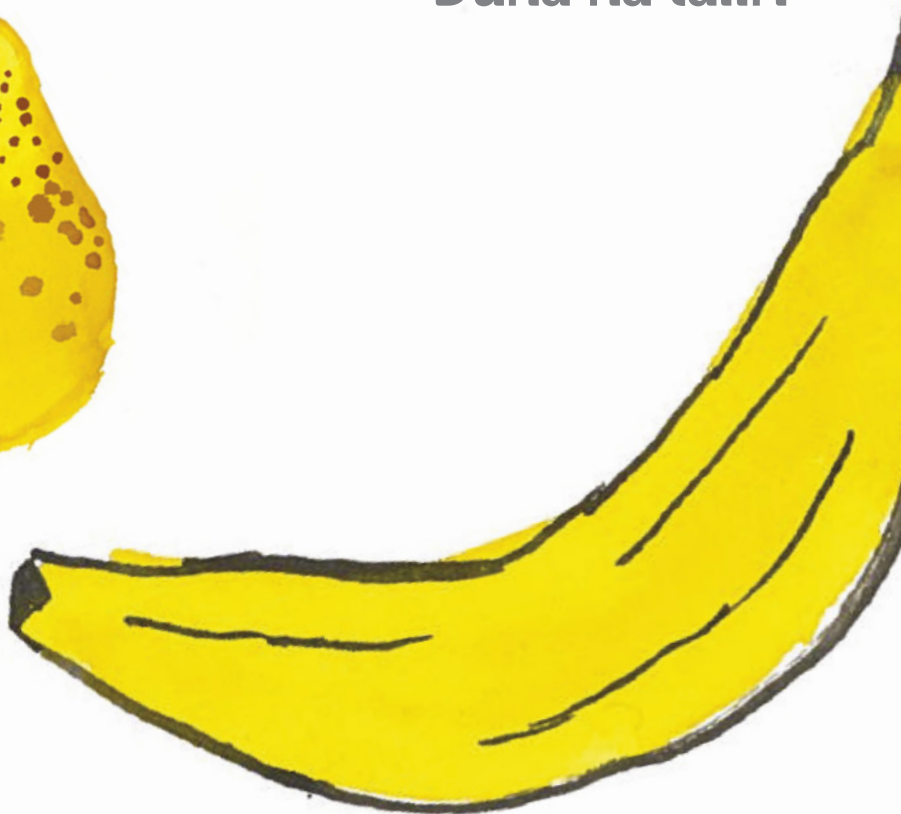
„Celý program jsme uskutečnili venku na zahradě, což přineslo řadu dalších možností, jako je výzdoba stolů čerstvě natrhanými lučními květinami nebo možnost pohybu po zahradě. Například vzorový plakátek s duhou jsme záměrně umístili na druhý konec zahrady, a pokud se žáci chtěli ujistit, že pořadí barev je správné, museli se běžet podívat. Žáci rychle pochopili princip barevného kódování a dokonce vyžadovali, aby květiny na výzdobu stolu barevně odpovídaly aktuální barvě duhy.“

„Co je to pěkné stolování – některé děti neví, co si pod tím představit. Když se jim ukáže, co to obnáší (ubrus, ubrousky, květinová výzdoba), velmi se jim to líbí a v příští hodině toto již sami vyžadují.“
(ohlasy z ověřování)

Hodnocení, reflexe

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.





3. Blok žlutý

Žluté ovoce, seznámení s vybranou surovinou (banán), příprava občerstvení a stolování.



Pomůcky:

obrázky banánů z internetu (banánovník, trsy banánů), velká mapa světa nebo glóbus, 2 papíry A4 nadepsané „lokální“ a „exotické“, žluté pastelky pro každého žáka, suroviny na vaření: pro každého žáka polovina banánu, polovina mandarinky, 1 větší nebo 2 menší čtverečky kvalitní vysokoprocenní čokolády, 5 oříšků kešu, nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka prkénko, vroubkovaný nožik na krájení banánu, miska, lžička, pro skupinu: kastrůlek na rozpuštění čokolády, vařečka, vaříč, lžíce na rozlévání rozpuštěné čokolády, miska na namočení oříšků, cedník na propláchnutí oříšků, mísa na kuchyňský odpad, chňapky, zástěrky, ubrusy na ochranu stolů při vaření, žluté ubrousky pro každého žáka, lístky z tuhého papíru – jmenovky (pro každého žáka), krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku), potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky, dezinfekční prostředek a náplast pro ošetření případných drobných poranění, emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

obrázky ovoce a zeleniny, 3. list receptáře pro každého žáka: Banán opláchneme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky, plátky umístíme do misky. Mandarinku opláchneme, oloupeme a rozdělíme na dílky, dílky rozložíme do misky na banán. Nahoru nasypeme oříšky kešu. Oříšky je dobré předem na cca 3 hodiny namočit do dvojnásobného množství vody, potom vodu slít a oříšky propláchnout. Čokoládu vložíme do kastrůlku, zalejeme troškou vody a rozpustíme na plameni, mícháme vařečkou. Rozpuštěnou čokoládou polijeme ovoce v misce.

POPIS:**1. hodina****Úvod - „Duha na talíři“**

Pamatujeme si, které barvě jsme se věnovali v minulém bloku? Která barva v oblouku duhy následuje? Podíváme se na plakát s duhou. Další na řadě je pruh ve žluté barvě. Dnes se tedy budeme věnovat barvě žluté a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: bude to banán.

***„Můžeme sami podle další barvy duhy odhadovat,
z jakého ovoce nebo zeleniny budeme dnes připravovat svačinu.“
(ohlasy z ověřování)***

Banán – seznamte se

Kolečko s banánem: mluví pouze ten, kdo má banán, a pokud nechce nic říct, předá jej dalšímu v řadě. Povídáme si o banánu: jaký má tvar, barvu, co o něm víme, kde se pěstuje, jestli ho doma jíme, kdo má banány rád. Banán má sytě žlutou barvu. Je to plod banánovníku. Banánovník je bylina, která roste v Africe, v Jižní Americe a v jihovýchodní Asii, v tropickém pásmu. Tropické pásmo je pás obepínající Zemi podél rovníku. Můžeme si to ukázat na mapě nebo na glóbusu. Banánovník může být vysoký i několik metrů, patří k nejvyšším bylinám světa. Plody rostou v trsech (ukážeme si na obrázku). Banány jsou velmi výživné. Obsahují hodně vitamínu B a další vitamíny a minerály. Obsahují hodně cukru, jsou sladké. Banán má zahnutý tvar. Co nám připomíná? Banán připomíná úsměv. A opravdu: banány zlepšují náladu, je to ovoce pro úsměv.

Banán nebo jablko (lokální versus exotické)

Náhodně vybíráme z balíčku obrázky ovoce a zeleniny a třídíme je na dvě skupiny podle původu: lokální (místní) a exotické (cizokrajné). Obrázky pokládáme na takto nadepsané papíry (lokální – exotické). U exotických druhů (je to většinou jen ovoce) se pokusíme odhadnout, odkud se k nám dováží. Ukazujeme si na mapě nebo na glóbusu. Například: mandarinka, pomeranč, grapefruit, citrón, meloun – Středomoří, banán, mango – Střední Amerika, Jižní Amerika, ananas – Střední Amerika, Afrika, kiwi – Středomoří, Nový Zéland, avokádo – Střední Amerika, Afrika, Izrael. Odkud asi přicestovaly naše banány? Nejvíce banánů se k nám dováží z Ekvádoru. Na mapě nebo glóbusu hledáme cestu, kterou banán musí urazit, aby doputoval do České republiky. Jak takovou cestu zvládne, aniž by se zkazil? Z toho sami vyvodíme, že je dobré do jídelníčku zařazovat spíše místní ovoce a zeleninu. Cizokrajné ovoce je zdravé a dobré, ale přicestovalo z daleka. K dopravě bylo potřeba hodně nafty a benzínu, které znečišťují přírodu. Aby ovoce vydrželo dlouhou cestu, trhá se nezralé a ošetřuje se chemikáliemi, které mohou být pro zdraví škodlivé. Lidé by měli přednostně jíst to, co vyrostlo nedaleko jejich domova. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.

Práce s receptářem

Dostaneme další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na sladkou svačinku s banánem. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do své složky s recepty, která zatím zůstává uložená u pana učitele/paní učitelky. Seznámíme se se všemi surovinami k přípravě svačinky. Banán už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem a čichem. Je to mandarinka, čokoláda a oříšky kešu.

2. hodina**Příprava občerstvení**

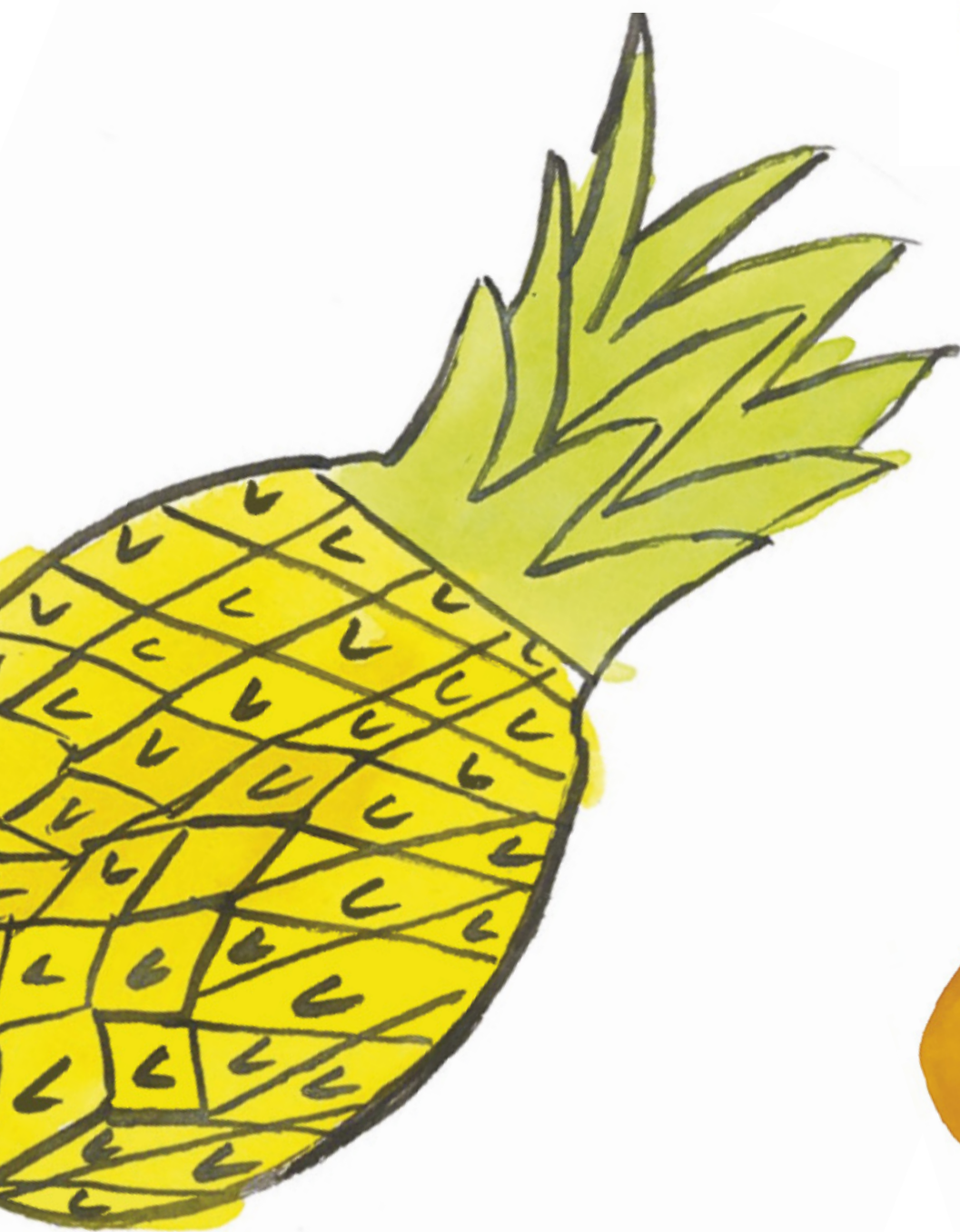
Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.

Stolování

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku dle popisu v prvním bloku. Rozdáme si ubrousky ve žluté barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravené banány v miskách a lžičky naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe

Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.





4. Blok zelený

Zelené ovoce, seznámení s vybranou surovinou (avokádo), příprava občerstvení a stolování.



Pomůcky:

obrázky stromu avokáda s plody (z internetu), zelené pastelky pro každého žáka, malý květináč, obal na květináč, zemina, konvička na zalévání, suroviny na vaření: pro každého žáka polovina avokáda, čtvrtina zelené papriky, pro skupinu: sůl, olivový olej, provensálské bylinky, pro každého žáka 2 krajíčky žitného kváskového chleba (v košíku), nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka miska, vroubkovaný nož, lžice, vidlička na rozmíchání, příborový nůž na mazání, talířek na stolování, mísa na kuchyňský odpad, zástěrky, ubrusy na ochranu stolů při vaření, zelené ubrousky pro každého žáka, lístky z tuhého papíru – jmenovky, krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku), potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky, dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných poranění, emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

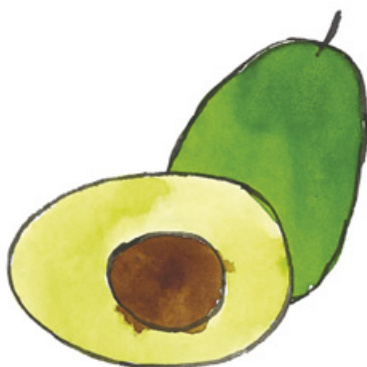
4. list receptáře pro každého žáka: Dobře zralé avokádo rozkrojíme, pecku vyjmeme, dužninu vyndáme do mísy, rozmačkáme vidličkou, přidáme trochu oleje, osolíme a dle chuti okořeníme bylinkami. Papriku umyjeme, rozkrojíme a odstraníme jádřinec, nakrájíme na proužky. Pomazánku mažeme na chleba a zdobíme nakrájenou zelenou paprikou.

POPIS:**1. hodina****Úvod - „Duha na talíři“**

Pamatujeme si, které barvy jsme se věnovali v minulém bloku? Která barva v oblouku duhy následuje? Podíváme se na plakát s duhou. Následuje pruh v zelené barvě. Dnes se budeme tedy věnovat barvě zelené a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě. Je to avokádo.

Avokádo – seznámte se

Kolečko s avokádem: mluví pouze ten, kdo má avokádo v ruce, a pokud nechce nic říct, předá je dalšímu v řadě. Povídáme si o avokádu. Kdo už někdy ochutnal avokádo? Komu chutná? Jíme avokádo doma? V jaké úpravě? Avokádo se může jíst jako sladká nebo slaná pochoutka. Jak avokádo vypadá? Avokádo má tvar podobný jako hruška. Má sytě zelenou barvu. Je to plod stromu, který roste ve Střední Americe. Může být vysoký až dvacet metrů. Ukážeme si strom avokáda na obrázku. Avokádo je lahodné a velmi výživné. Má mírně sladkou, oříškovou chuť. Obsahuje hodně velice zdravého tuku, může se mazat jako máslo. Indiáni avokádo jedí místo masa. Obsahuje také hodně vitamínů B a E a železa. Železo potřebujeme, abychom měli zdravou krev.



„Avokádo jsme využili k jazykovému cvičení. Z pohyblivé abecedy jsme vyskládali slovo AVOKÁDO, a to velkým tiskacím, malým tiskacím a psacím písmem. Barevně jsme odlišili samohlásky a souhlásky a všimli jsme si, že ve slově „avokádo“ se pravidelně střídají. Zkoušíme vymyslet další podobná slova.“

**Další možné cvičení: „vážíme a měříme“. Připravíme váhu a závaží, zopakujeme jednotky hmotnosti, závaží potěškáme a zkoušíme dávat na váhu. Připravíme metry, zopakujeme jednotky délky. Zkoušíme ukazovat rukama, jak dlouhý je metr, ověřujeme přesnost odhadu. Vážíme: zvážíme celé avokádo, potom polovinu, dvě čtvrtiny a pecku. Všechny zjištěné hodnoty zapisujeme. Následně pomocí kalkulačky sečteme zvážené části avokáda a porovnáme se zjištěnou váhou avokáda celého. Měříme: měříme délku avokáda, obvod celého avokáda, obvod pecky a délku avokáda na řezu. Opět zapisujeme naměřené hodnoty. Zlomky: pomocí kruhu a výsečí znázorňujeme zlomky. Přiřazujeme k celému avokádu, k polovině a čtvrtinám.“
(ohlasy z ověřování)**

Pěstujeme avokádo

Uvnitř plodu avokáda se nachází pecka. Zkusíme z pecky vypěstovat vlastní malý stromeček v květináči. Připravíme si pomůcky: květináč, zeminu. Pecku vyjmeme z plodu a zasadíme ji do květináče, do navlhčené zeminy. Květináč umístíme na okno, protože avokádo potřebuje hodně světla. Společně budeme sledovat, zda pecka vzejde. Rostlinka by měla vyrašit zhruba za 4 týdny. Pokud avokádo vzejde, budeme se společně o rostlinku starat. Pravidelně, ale opatrně ji budeme zalévat, pravidelně hnojit. Pokud se pecka neujme, je to doklad toho, že není snadné něco vypěstovat. Proto si musíme každé potraviny, kterou pro nás někdo vypěstoval a sklídl, velice vážit.

**„Avokádo můžeme zkusit vypěstovat i hydroponicky. Je úžasné pozorovat klíčení a rašení kořínků ve sklenici. Návodů jsou k dispozici na internetu po zadání hesla „hydroponické pěstování avokáda“. Do zeminy se poté avokádo zasadí až po vytvoření hustých kořínků a několika lístků.“
(ohlasy z ověřování)**

Práce s receptářem

Rozdáme si další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na slanou avokádovou pomazánku. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do své složky s recepty. Představíme si všechny suroviny. Avokádo už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem a čichem: jsou to bylinky, paprika a olivový olej.

2. hodina

Příprava občerstvení

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.

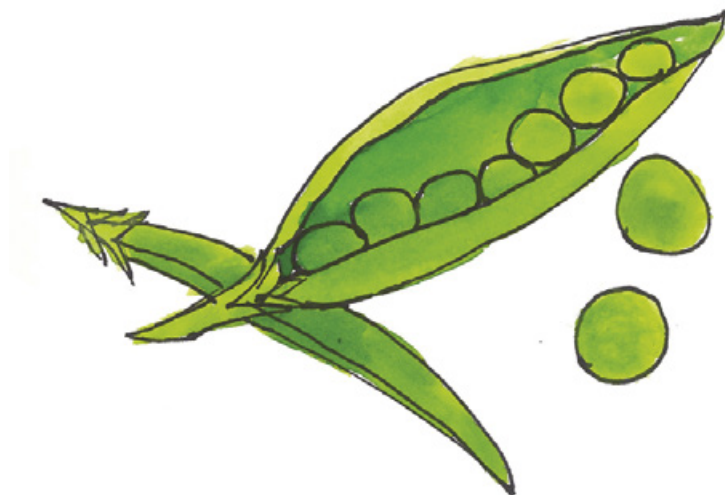
***„Pomazánku můžeme kromě zelené papriky zdobit i zelenými olivami
a připomenout souvislost s použitým olivovým olejem.“
(ohlasy z ověřování)***

Stolování

Sestavíme stolky do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Rozdáme si ubrousky v zelené barvě a připomeneme, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravené pomazánky v miskách a příborové nože naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť. Pomazánku si mažeme na pečivo, košík s pečivem si podáváme kolem stolu. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe

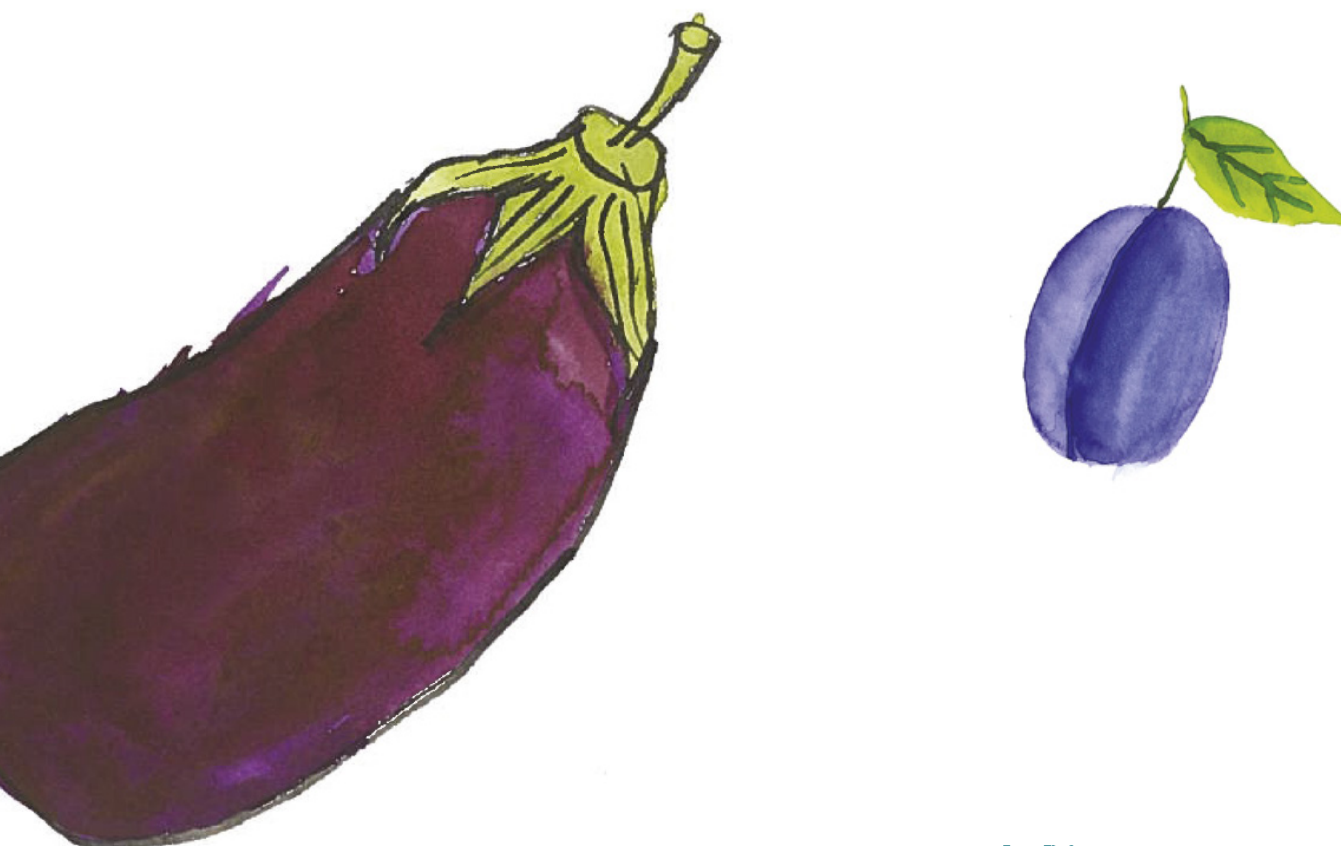
Shrneme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.





5. Blok modrý

Modré ovoce, seznámení s vybranou surovinou (švestka),
příprava občerstvení a stolování.



Pomůcky:

sušené švestky k prvnímu cvičení pro každého žáka, obrázek švestek na stromě (z internetu), sklenička povidel a lžičky pro každého žáka, malá láhev slivovice, 2 papíry A4 označené „slow food“ a „fast food“, modré pastelky pro každého žáka, obrázky k tématu slow food a fast food z internetu, např: hamburger, sušenky, tyčinky, chipsy, hranolky, loga provozoven fast foodu versus šnek jako symbol hnutí slow food, čerstvé lokální a sezónní potraviny, stolování v rodině nebo s přáteli u pěkného stolu (celkem cca 20 obrázků), suroviny na vaření: pro každého žáka 2 celé sušené, vypeckované švestky (nejlépe nesířené), pro skupinu: vysokoprocentní čokoláda a kokosový tuk podle počtu žáků (z jedné tabulky 200 gramů čokolády a jedné lžice kokosového tuku vznikne 40 pralinek), nádobí a pomůcky na vaření: pro každého žáka vroubkovaný nůž a prkénko na překrojení švestek, 8 papírových košíčků na 4 pralinky o průměru 25 mm (je lepší dávat dva na sebe, lépe pak drží tvar), pro skupinu: lžice, příborový nůž, vařečka, hrnec a menší hrnec, který se do něj vejde (pro přípravu vodní lázně), mísa na kuchyňský odpad, chňapky, zástěrky, ubrusy na ochranu stolů při vaření, modré ubrousky pro každého žáka, lístky z tuhého papíru – jmenovky, krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku), potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky, dezinfekční prostředek a náplast pro ošetření případných drobných poranění, emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

5. list receptáře pro každého žáka: Kvalitní vysokoprocentní čokoládu s trochou kokosového tuku roztavíme ve vodní lázni. Mezitím do připravených košíčků vložíme půlku vypeckované švestky. Zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme buď do mrazničky nebo do chladna ztuhnout.

POPIS:**1. hodina****Úvod - „Duha na talíři“**

Vzpomínáme si, které barvě jsme se věnovali v předchozím bloku? Která barva duhy bude následovat? Podíváme se na náš duhový plakát. Následuje pruh v modré barvě. Dnes se budeme tedy věnovat barvě modré a budeme připravovat svačinku z ovoce v této barvě: je to švestka.

Švestka – seznamte se, cvičení všímavosti

Kolečko se švestkou, tentokrát trochu jinak. Všichni si umyjeme ruce. Potom sedíme v kruhu na židlích. Zavřeme oči a do dlaně všichni dostaneme sušenou švestku. Nejprve zkusíme jen hmatem a čichem zjistit, co to je. Po chvílce všichni otevřeme oči a podíváme se. Zatím nebudeme ochutnávat. Následuje cvičení všímavosti. Postupujeme podle tichých a jemných pokynů. Pohodlně se posadíme, uvolníme se, odpočíváme. Podíváme se na sušenou švestku, jako bychom ji viděli poprvé v životě. Co to asi je? Vnímáme barvu, povrch a strukturu. Přivoníme si k ní. Nyní pomalu vložíme švestku do úst. Nekousáme, jen vnímáme její chuť na jazyku. Velmi pomalu začínáme kousat. Koušeme co nejdéle, až v puse zůstane jen šťáva. Teprve potom polkneme. Švestka se stala naší součástí, naše tělo si z ní vezme, co potřebuje ke svému životu a zdraví. Jaké to bylo? Kde se ta švestka vzala? Vyrostla na stromě. Někdo musel strom zasadit a starat se o něj, než vyrostе. Někdo potom švestky otrhal, usušil, zabalil do sáčku a odvezl do obchodu. Tam někdo sáček umístil do regálu a my jsme si jej tam vybrali

a koupili. Je to celý řetězec událostí. Napadlo nás někdy o tom takto přemýšlet? Uvědomíme si vděčnost a poděkování, i za "obyčejnou švestku". Švestka je plod stromu švestky (obrázek). Kdo má švestky rád? Kdo pěstuje švestky na zahradě? Kdo má rád švestkové knedlíky? Víme, že ze švestek se dělají povidla (můžeme ochutnat) nebo slivovice (jen k očichání – je to alkohol a není pro děti!)?

***„Na internetu jsme objevili nádhernou pohádku o švestkách:
<https://www.promaminky.cz/pohadky/ke-cteni-30/svestka-4354> V tomto
příběhu jsou zmiňovány různé možnosti zpracování švestek. Po přečtení jsme
si povídali o tom, které způsoby zpracování švestek jsme si zapamatovali.
Jedna možnost v pohádce zmíněna nebyla: povidla. Všiml si toho někdo? Téma
„švestka“ můžeme využít také k třídění dužnatých plodů. Po třídě rozmístíme
obrázky plodů. Ve dvojicích hledáme a přiřazujeme ke správné možnosti: malvice,
peckovice, bobule. Kam patří švestka? Jaké známe další peckovice?“
(ohlasy z ověřování)***

Krok vpřed

Stojíme v řadě před tabulí a posloucháme sdělení (viz dále). Pokud souhlasíme, uděláme krok vpřed. Pokud nesouhlasíme, stojíme na místě. Kdo udělal krok vpřed, se poté vrátí zpět na místo. Následuje další sdělení. Cvičení poukazuje na různé přístupy k jídlu.

- Rád jím hodně rychle.
- Rád jím pomalu.
- Nejraději jím u televize.
- Nejraději jím v klidu u stolu.
- Nejraději jím sám.
- Rád jím s ostatními u stolu.
- Rád jím za pochodu, třeba ve městě, nebaví mě zdržovat se s jídlem a sedět.
- Rád si jídlo pěkně nazdobím a užiji.

Slow food a fast food

Na základě předchozího cvičení si povídáme o tom, jaké existují postoje k jídlu. Co je správné? Je správné jíst pomalu, v klidu, u hezky prostřeného stolu, s celou rodinou, nejlépe jídlo, které jsme si sami společně uvařili. To nám nejvíce prospívá. Tomu se říká „slow food“ (pomalé jídlo). Když si na ulici koupíme párek v rohlíku nebo když si koupíme čokoládovou tyčinku a sníme ji za chůze, to je „fast food“ (rychlé jídlo). Jako fast food nebo rychlé občerstvení označujeme pokrm, který je rychle připraven i naservírován, je vyroben pro rychlou dostupnost, použitelnost či konzumaci, s malým důrazem na kvalitu. Například hamburger, mražená pizza, smažené kuře. Často je to pokrm, který je připraven ve velkém množství standardizovanou metodou, má vždy stejnou chuť, je možné ho vydávat rychle a může být sněden kdekoli, nejčastěji v bufetech jako rychlé jídlo nebo k odběru s sebou. Fast food pokrmy jsou nejčastěji jedy rukama, bez příborů, často ve stoje, v autě, za pochodu či při současně vykonávané jiné činnosti. Oproti tomu pojem slow food, neboli pomalé stravování, označuje pokrmy, které byly připraveny s velkou péčí a s využitím vysoce kvalitních lokálních a sezónních surovin, vypěstovaných zemědělci a vyrobeny řemeslníky, kteří jsou spravedlivě odměňováni, v souladu s místními kulinářskými tradicemi, a jsou určeny k pomalé konzumaci a vychutnání. U pomalého jídla strávnick často ví, odkud jídlo pochází, jak bylo vyrobeno a kým. Pomalé stravování je radostná kulturní a společenská událost. Pomalé jídlo si lépe vychutnáme a naše tělo má čas jídlo lépe strávit. Máme tady hromádku obrázků, které znázorňují tyto

různé přístupy k jídlu. Obrázky roztřídíme do skupin a položíme na papír označený „slow food“ a „fast food“. Hromádku „fast food“ potom smeteme stranou – toto raději nejíme.

***„Z každého ovoce a zeleniny se vždy připravovalo něco dobrého. A když se uvařilo, děcka hned chtěla vše zhltnout. Vestoje. Takže vysvětlit rozdíl mezi pomalým a rychlým jídlem. Co je pěkné stolování? Skleničky, příbor, talíře. Ano, ale je to i pěkný ubrus, ubrousek, kytky na stole, společné stolování, pospolitost.“
(ohlasy z ověřování)***

Práce s receptářem

Obdržíme další část receptáře: list s napsaným a namalovaným receptem na domácí pralinku. List si vybarvíme. Popis slouží jako pracovní postup v hodině. Po skončení bloku si recept přidáme do složky s recepty. Seznámíme se se všemi surovinami. Švestku už známe. Další suroviny poznáváme se zavřenýma očima, hmatem a čichem: je to čokoláda a kokosový tuk.

2. hodina

Příprava občerstvení

Umytí rukou, zástěrky, příprava stolů (ochranný ubrus), suroviny, nádobí a náčiní. Příprava svačinky podle receptu. Pracujeme samostatně, pomáháme si při společných aktivitách, sdílíme společné pomůcky.

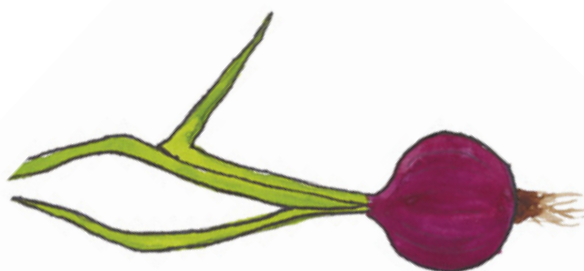
***„Můžeme také připravit čokoládové fondue s využitím soupravy na fondue. Půlky švestek napichujeme na vidličky, namáčíme do rozpuštěné čokolády a ihned konzumujeme. Sedíme v kruhu a povídáme si. Na fondue lze použít i jiné druhy sušeného nebo čerstvého ovoce podle sezóny.“
(ohlasy z ověřování)***

Stolování

Sestavíme stoly do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku (dle popisu v prvním bloku). Rozdáme si ubrousky v modré barvě a připomeneme si, proč máme připraveny ubrousky v této barvě. Ubrousky rozmístíme na stoly a připravenou svačinku na talířcích naaranžujeme na ně. Umyjeme si ruce, zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Při jídle vedeme klidnou konverzaci, komentujeme chuť jídla. Následuje společný úklid a umytí nádobí.

Hodnocení, reflexe

Shrňme průběh bloku. Obracením usměvavé nebo zamračené tváře emotikonu vyjadřujeme své pocity: která aktivita se mi líbila/nelíbila, jak mi chutnalo.





6. Duhová hostina

Jak chutná duha. Příprava občerstvení a stolování ve všech barvách duhy. Aktivity zdůrazňující barevnou pestrost ovoce a zeleniny. Příprava duhové hostiny, výzdoba stolu, společné stolování a konečná reflexe.

Pomůcky:

různé druhy ovoce a zeleniny, které jsou k momentálně dispozici dle sezóny (alespoň 2 kusy na žáka), bedýnka na ovoce a zeleninu, šátek na zakrytí bedýnky, jeden nebo více obrázků zátiší s ovocem a zeleninou (z internetu), děrovačka (příp. několik kusů podle počtu žáků), zástěrky, ubrusy na ochranu stolů při vaření, prkénka (více kusů dle počtu žáků), vroubkované nože (více kusů dle počtu žáků), mísa na kuchyňský odpad, několik větších mis nebo táců, barevné ubrusky pro každého žáka, talířky pro každého žáka, příborové nože na mazání pečiva pro každého žáka, košíky s pečivem (1 až 2 krajíčky žitného kváskového chleba na žáka), 1 kostka másla rozdělená na více talířků podle velikosti skupiny, lístky z tuhého papíru – jmenovky, krabice (lze použít volební urnu z prvního bloku), papírové sáčky pro každého žáka (na odnesení ovoce a zeleniny domů), potřeby na mytí nádobí: ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky, dezinfekční prostředek a náplasti pro ošetření případných drobných poranění, emotikon (z prvního bloku)

Materiály k realizaci:

složka se všemi listy receptáře pro každého žáka

POPIS:

1. hodina

Dnes nás čeká poslední blok projektu, a to duhová hostina. Naposledy se vrátíme k duhovému plakátu.

Tajemná bedýnka

Shromáždíme se kolem bedýnky s ovocem a zeleninou zakryté šátkem. Přistupujeme po jednom k bedýnce, uvnitř uchopíme jeden kus, po hmatu zjistíme, o jaký druh se jedná, pojmenujeme jej a vytáhneme ven.

Zátiší

Zahrajeme si na „hrozny“. Běháme volně po učebně a na povel „hrozen“ se seskupíme do skupin po šesti. Každá skupina dostane zhruba 12 kusů ovoce a zeleniny. Mohou to být různé druhy nebo i více kusů od jednoho druhu. Každá skupina dostane za úkol na přiděleném stole vytvořit z daného ovoce a zeleniny zátiší. Zátiší je výtvarné dílo (obraz), které zobrazuje různé neživé předměty, často právě ovoce nebo zeleninu. Ukážeme si příklady zátiší na obrázcích.

***„Pracovali jsme s duhou a v poslední lekci bylo zátiší. Co to je? Děti nevěděly, ale svorně prohlásily: my malovat nechceme! Však nemusíte, budete tvořit. Máme kytky na zahradě, najdeme ubrus, vázy, stolek a udělejte si zátiší samy. A to děti chytlo! Lítaly pak i pro kuličky rybízu. Jedno zátiší bylo hezčí než druhé.“
(ohlasy z ověřování)***

Kimova hra

Postupně se shromáždíme kolem každého zátiší a pozorně je chvíli pozorujeme. Potom se otočíme zády. Zástupce skupiny, která zátiší vytvořila, ze zátiší odstraní jeden kus. Ostatní se na povel otočí a mají za úkol poznat, který kus chybí. Vystřídáme se u všech zátiší.

Dokončení receptáře

Rozdáme si složku s jednotlivými vybarvenými listy receptáře. Listy proděravíme a vložíme do složky. Vznikne tak brožurka se všemi recepty z celého programu. Receptář si odneseme domů. Později si můžeme vyprávět, zda podle něj doma vaříme. Součástí receptáře je i poslední stránka, která nás vybízí, abychom na ni doplnili svůj vlastní recept na oblíbenou svačinku.

2. hodina

Příprava občerstvení

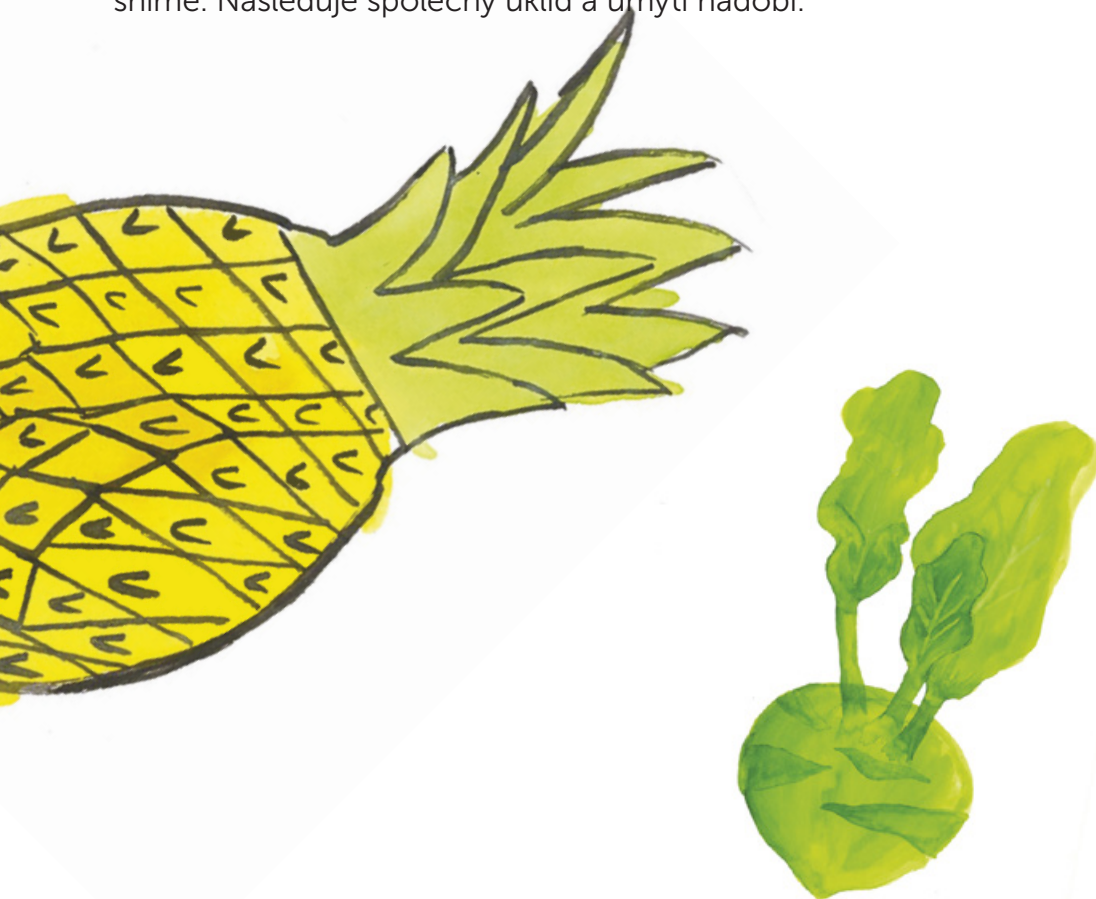
Poradíme se, na které z nakoupených druhů ovoce nebo zeleniny má kdo chuť a z čeho tedy připravíme dnešní hostinu. Vybrané druhy společně umyjeme, nakrájíme a rozmístíme na mísy. Každý dostane nějaký úkol. Navrhne rozmístění kousků na mísy: například do pruhů podle

barev duhy nebo do skupin podle druhů, zvláště ovoce a zelenina a podobně. Kousky ovoce můžeme také napichovat na špejle a vytvářet ovocné špízy (ježky). Nespotřebované kusy si rozdělíme a odneseme domů. Později si můžeme vyprávět, zda jsme doma vše snědli a co dobrého jsme si připravili.

***„Místo přípravy občerstvení jsme vybrané ovoce a zeleninu připravili k sušení v sušičce. Sušit lze prakticky jakékoli ovoce i zeleninu. Vybrané plody je potřeba umýt, osušit a nakrájet na plátky. Plátky se poté suší v sušičce dle návodu a usušené skladují ve vzduchotěsných nádobách. Následující den nebo kdykoliv později můžeme sušené plody použít na přípravu čokoládových pralinek, čokoládového fondue nebo konzumovat samotné jako výbornou svačinku. Další nápad: máslo k mazání na pečivo jsme si sami vyrobili ze smetany ke šlehání s využitím ruční máselníčky. Stloukání másla je u dětí velice oblíbená činnost.“
(ohlasy z ověřování)***

Stolování

Sestavíme stolký do podoby dlouhé tabule. Proběhne losování zasedacího pořádku. Rozdáme si barevné ubrousky. Ubrousky rozmístíme na stoly a každý si na své místo připraví talířek a příborový nůž. Doprostřed tabule se dají mísy s ovocem a zeleninou. Na stoly se umístí také košíky s pečivem a máslo na několika talířcích. Bereme si kousky ovoce na své talířky, mažeme si pečivo máslem a k tomu přikusujeme zeleninu. Naposledy shrneme pravidla stolování, která se opakují ve všech blocích: umytí rukou, usednutí ke stolu, vyjádření úcty a vděčnosti, přání dobré chuti. Zklidníme se kolem stolu, popřejeme si dobrou chuť a připravenou svačinku sníme. Následuje společný úklid a umytí nádobí.



Závěrečná reflexe

V kruhu si povídáme: co se mi z celého programu líbilo nejvíce? Video, výroba plakátu, výroba emotikonu, povídání o ovoci a zelenině, výroba receptáře, společné vaření, stolování, úklid a umývání nádobí, hry a další aktivity (kompot, volby, mrkev-mrkvička, původ a cesta banánu, pěstování avokáda, cvičení všímavosti, slow food a fast food), něco jiného? Pamatujeme si, z jakých barev se skládá duha? (červená - oranžová - žlutá - zelená - světle modrá - tmavě modrá - fialová) Které potraviny existují ve všech barvách duhy? (ovoce a zelenina) Co způsobuje pestrou barvu ovoce a zeleniny? (rostlinná barviva - fotochemikálie) Proč je důležité jíst ovoce a zeleninu každý den? (obsahují mnoho cenných látek důležitých pro zdraví) Zkusme spočítat, kolik druhů ovoce a zeleniny každý den jíme. Některé druhy ovoce u nás nerostou a musí se dovážet z dalekých zemí, umíme několik takových vyjmenovat? (například mandarinka, pomeranč, citrón, banán, ananas, kiwi, avokádo) Proč je lepší jíst místní ovoce a zeleninu? (Není potřeba je dopravovat z velké dálky, ušetří se tak nafta a benzín. Nemusí se trhat nezralé a ošetřovat chemikáliemi, aby vydržely dlouhou cestu. Naše tělo je nejlépe přizpůsobeno podnebí, kde žijeme, a potravinám, které si zde vypěstujeme.) Vzpomínáme si, co je to slow food a fast food? („pomalé jídlo“ a „rychlé jídlo“) Co nám více prospívá? (Slow food - pomalé jídlo, protože si jídlo více vychutnáme a protože naše tělo má čas jídlo lépe strávit.) Pamatujeme si, jaká platí pravidla při přípravě svačinky? (umýt si ruce, sepnout si dlouhé vlasy, opatrně zacházet s nožem a se struhadlem, opatrně pracovat s otevřeným ohněm na sporáku nebo s horkou plotýnkou na vařiči, každé poranění vydezinfikovat a ošetřit náplastí, používat čisté nádobí a čisté pomůcky na vaření, všechno ovoce a zeleninu dobře umýt a očistit) Jaká platí pravidla při pěkném stolování? (pěkně upravit stůl, připravit ubrus a ubrousky, nachystat čisté talíře, misky a příbory, umýt si ruce, popřát si dobrou chuť, jíst v klidu, můžeme si klidně povídat) Jak se nám pracovalo ve skupinách? (pomáhali jsme si a radili, každý je šikovný na něco jiného, dobře jsme se doplňovali, byla to zábava, mohli jsme si povídat a společně se zasmát) Co nového jsem se naučil/a, co mě nejvíce překvapilo?

„Zájem o téma byl obrovský, líbilo se úplně vše bez rozdílu. Děti po celou dobu pracovaly s velkou chutí. Ve skupinkách se uměly domluvit, vzájemně se podporovaly a radily si. Podařilo se vytvořit ovzduší tvořivosti, důvěry a vzájemné spolupráce. Výsledky našeho snažení při duhové hostině nám posloužily jako pohoštění při rozloučení se školním rokem.“

„Tohle tvoření je fakt bavilo, ale bavilo je si i po sobě uklidit, umýt nádobí. Na každý den, kdy jsme si takhle hráli s jídlem, se těšili. A poslední nápad byl: hranatý stůl jsme vyměnili za kulatý. U táboráku taky sedíme kolem ohně v kruhu, kámen, když dopadne do vody, udělá kruh, státníci rokují u kulatých stolů. Nikdo není víc, nikdo méně.“

(ohlasy z ověřování)





7. Exkurze na farmu

Vzdělávací exkurze na zemědělskou farmu. Poznání, odkud pocházejí a jak vznikají potraviny. Seznámení s prací zemědělců. Cílem exkurze je seznámit se s tím, že jídlo, které denně konzumujeme, nepochází ze supermarketu, ale suroviny na ně vyrostly na farmě díky přírodním zdrojům a díky péči zemědělců. Návštěva farmy nám pomůže pochopit vztah, který existuje mezi zdravou půdou, zdravými rostlinami, zdravými zvířaty a zdravými lidmi. Praktické aktivity prováděné na farmě žákům poskytují představu o procesu, jak jednotlivé potraviny vznikají, jak se zpracovávají a jak putují z farmy až na náš talíř. Exkurze na farmu je relativně samostatný blok, který lze realizovat kdykoliv v průběhu programu, dle ročního období, počasí a dohody s vybranou farmou.

Pomůcky:

v učebně: PC s připojením na internet, fotky z exkurze vytištěné na papíry A4 (ideálně barevně, cca 9 až 12 fotek), balicí papír na tvorbu plakátu, tužky, pastelky, nůžky, lepidlo
na farmě: rýč, lupy, kreslicí papíry, tužky a pastelky pro každého žáka, fotoaparát/mobil

POPIS:

Aktivity je možné upravit podle charakteru konkrétní vybrané farmy.

I. Aktivity před návštěvou farmy

Dozvíme se o chystané exkurzi na farmu. Společně se podíváme na mapu, kde se farma nachází, podíváme se na www-stránky farmy, na obrázky. Zjistíme, zda jde o zvířecí nebo rostlinnou farmu, zda jsou na farmě pole, zeleninová zahrada nebo ovocný sad, jaké druhy zvířat se na farmě chovají nebo jaké druhy rostlin se zde pěstují, příp. další zajímavosti.

II. Aktivity na farmě

Prohlídka farmy

Prohlídka farmy s průvodcem, výklad, příp. další aktivity na farmě pod vedením farmáře. Klademe otázky a sdílíme své pocity a zážitky.

Občerstvení

Farmářské občerstvení s komentářem k jeho složení.

Další možné aktivity na farmě

Půda a žížaly: Na poli vyryjeme krychli půdy přibližně na šířku a hloubku rýče. Popisujeme, jaké má půda vlastnosti, jak voní, jakou má konzistenci, barvu. Co víme o půdě? Odkud pochází? Jak vzniká? Z čeho se skládá? Hlavními složkami půdy jsou odumřelé části rostlin a živočichů a malé kousky nerostů. Proč rostliny potřebují k růstu půdu? Rostliny z půdy získávají živiny. Potom společně zkoumáme, zda půda obsahuje žížaly a další půdní živočichy. Můžeme použít lupu. Žížaly se živí organickým materiálem, jako jsou rostlinné zbytky či hnůj. Pomáhají přetvářet tyto zbytky v půdu. Zatahují kousky organické hmoty z povrchu do hlubších vrstev, a zlepšují tak vlastnosti půdy. Žížaly při své činnosti, při tvorbě chodbiček a pohlcování půdy, zpracují každoročně tuny zeminy. Na jednom metru čtverečním zemědělsky využívaných pozemků můžeme v České republice nalézt až 300 žížal. To představuje 3 miliony žížal na hektar.

Zvířata na farmě: Zvířata mají na farmě zásadní roli. Kromě toho, že využíváme jejich produkty, jako je mléko, maso nebo vejčeka, zvířata vracejí do půdy důležité zdroje ve formě hnoje, což zvyšuje úrodnost půdy. Zvířata potřebují vhodné, a pokud možno přirozené prostředí pro život. Společně sestavíme seznam základních potřeb zvířat. Mezi ně patří: volný přístup na pastvu, přirozené světlo a větrání uvnitř chovných budov, dostatek místa k pohybu, možnost poškrábat se, hrabat, lehnout si a odpočívat. Přirozená strava a čistá voda, pohodlné stelivo. Můžeme farmáři položit otázky, například: Proč se zvířata na farmách chovají? Jaký z nich má člověk užitek? Jaké jsou nejdůležitější potřeby zvířat? Čím se jednotlivá zvířata živí? Na závěr aktivity každý nakreslí jedno vybrané zvíře a pomocí myšlenkové mapy popíše, co zvíře potřebuje k životu, jaký z něj máme užitek.

Kreslení z paměti: Po dobu několika minut pozorujeme vybranou scénérii z farmy, poté se otočíme zády a scénérii namalujeme z paměti. Nakonec porovnáme svůj obrázek s realitou.

Otázky a odpovědi: Během prohlídky farmy se snažíme zapamatovat si důležité informace a po skončení prohlídky odpovídáme na otázky: kolik druhů zvířat se na farmě chová, jaké druhy plodin se zde pěstují atd.

Na farmě jsme viděli: Na motivy hry „Přijel strýček z Ameriky a přivezl...“. Někdo zahájí výčet: na farmě jsme viděli a zažili... Ostatní postupně přidávají další pojmy s tím, že musí vždy zopakovat celou předchozí řadu.

Reflexe: Před odjezdem nebo během cesty z farmy provedeme reflexi dne. Prostřednictvím otázek a diskuse dojde k upevnění nejdůležitějších nově získaných znalostí. Co jsme si

zapamatovali z prohlídky farmy? Co nového jsme se dozvěděli? Co se nám nejvíce líbilo? Co nás nejvíce překvapilo?

III. Aktivity po návratu z farmy

Tyto aktivity doporučujeme zařadit co nejdříve po exkurzi.

Tvorba fotopříběhu: Společně vybíráme z hromádky vytištěných fotek z exkurze jednotlivé listy a na zemi je řadíme za sebou tak, jak šly jednotlivé aktivity za sebou. Fotopříběh poté nalepíme na balicí papír a umístíme na stěnu učebny.

Tvorba plakátu: Plakát doplníme obrázky a textem například podle této osnovy: „Výlet na farmu“: datum, název farmy, na farmě pro nás pěstují tyto plodiny..., na farmě pro nás chovají tato zvířata ..., jak nám chutnalo farmářské občerstvení..., na farmě se nám nejvíce líbilo ... Fotografii plakátu je poté možné zaslat na farmu spolu s poděkováním za přijetí.



Přístupnost programu pro sluchově postižené žáky

Program „Duha na talíři“ je připraven tak, aby byl využitelný i pro žáky se sluchovým postižením (neslyšící a těžce nedoslýchavé), resp. pro společnou práci ve skupině slyšících a sluchově postižených žáků, za podmínky účasti učitele/učitelky s dokonalou znalostí českého znakového jazyka a se znalostmi pravidel komunikace s neslyšícími žáky.

Přístupnost pro sluchově postižené žáky je zajištěna takto:

- Program neobsahuje aktivity založené na vnímání sluchem, naopak zdůrazňuje aktivity přístupné jiným smyslům (zrak, čich, chuť, hmat).
- Program respektuje, jak je pro neslyšící žáky obtížné zvládnutí většinového (mluveného) jazyka v mluvené i psané formě.
- Program je určen pro nečtenáře, resp. začínající čtenáře, neobsahuje aktivity založené na čtení a psaní, v programu se nepracuje s texty (kromě receptáře, který je potřeba neslyšícím žákům převyprávět).
- Program neobsahuje jazykové hry ani předčítání.
- Program je založen na vizuálním vnímání, na práci s obrazovými materiály, na výtvarných a rukodělných činnostech, na ukazování, praktických činnostech a práci se skutečnými předměty (suroviny pro vaření, pomůcky pro vaření a stolování), zahrnuje kontakt s reálným světem (farma).

- Program je založen na opakující se struktuře jednotlivých bloků, což usnadňuje neslyšícím žákům porozumění.
- Motivační video je ztvárněno pomocí srozumitelných gest beze slov.

„Dětem se velmi líbilo poznávání ovoce a zeleniny po hmatu (vždy nejprve nahmatali, potom znakovali název a teprve potom daný kus vytáhli a všichni se mohli přesvědčit, zda byl odhad správný). Tato hra měla velký úspěch a vydrželi by ji hrát dlouho.“

„Velmi je zaujala opakující se struktura jednotlivých bloků: seznámení s plodinou, příprava svačiny, příprava stolu, společné stolování, společný úklid.“

„Program je pro neslyšící žáky velmi obohacující, rozšiřuje slovní a pojmovou zásobu, rozvíjí dovednosti. Někteří zde poprvé v životě umývali nádobí. Některé pojmy byly pro žáky úplně nové, např. neznají sušené ovoce, nevědí, že rozinka je sušený hrozen. Po usušení nakrájených jablek byli překvapeni výsledkem i dobrou chutí. Novou informací bylo také to, jak vzniká máslo – výroba v máselníčce je velmi bavila. Naopak překvapilo, že i neslyšící žáci znají velké množství druhů ovoce a zeleniny, dokáží je pojmenovat znakovým jazykem, někteří i slovem v češtině.“

„Neslyšícím dětem je vždy potřeba všechny úkoly opakovaně vysvětlit, např. že hledáme žluté ovoce a zeleninu, ne jakékoliv žluté předměty (sluníčko).“

„Program jako celek měl u žáků obrovský úspěch a prokázal velký význam jakýchkoliv praktických aktivit pro sluchově postižené žáky. Co je obtížné jim vysvětlit, je potřeba jim ukázat. Žáci hodnotili program pozitivně, byl zábavný, pestrý. S velkým nadšením vytvářeli plakát, vybarvovali duhu, vybírali a nalepovali obrázky různých druhů ovoce a zeleniny. Hodně je bavilo přiřazovat obrázky k barevným pruhům a nalepovat. Kolem hotového plakátu se pak shromáždili a s potěšením sledovali výsledek. Ještě dlouho se o tom chtěli bavit: jaké druhy kdo zná, co má rád atd.“

**„Práce s neslyšícími žáky není možná bez přítomnosti osoby s dokonalou znalostí českého znakového jazyka, která zajistí bezbariérovou komunikaci. Vždy je potřeba se důkladně přesvědčit, že žáci skutečně všemu porozuměli.“
(ohlasy z ověřování)**







dravá škola

Pralinky ze sušených švestek

na 4 pralinky:
2 celé sušené švestky
2 velké nebo 4 malé dílky hořké čokolády 70%
na špičku nože kokosového tuku
4 papírové košíčky

Čokoládu s kokosovým tukem rozpustíme v kastrůlku ve vodní lázni (tj. kastrůlek s čokoládou vložíme do většího kastrolu s vodou a zahříváme na plotně). Švestky rozkrojíme na poloviny a vložíme do košíčků. Švestky v košíčcích zalijeme rozpustěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.

Varianta: rozpustěnou teplou čokoládu nalijeme do misky, do druhé misky nachystáme půlky švestek. Švestky napichujeme na kovové nebo dřevěné špízy, máčíme v čokoládě a ihned konzumujeme.



Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.* Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

PAMPLONA-ROGER, GEORGE D. *Encyklopedie léčivých potravin.* Praha: Advent-Orion, 2005

ZEMANOVÁ, H. *BioAbecedář Hanky Zemanové.* Praha: Smart Press, 2017

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave>

V jakém smyslu – stručný průvodce smyslovým učením:

http://www.skutecnezdravaskola.cz/user_uploads/Soubory/V%20jakem%20smyslu_final_web.pdf

Děti v kuchyni vítány:

www.zdravaskolnijidelna.cz

K tématu všímavosti (mindfulness):

<https://divoka-karta.eduin.cz/2016/11/05/bohuslav-sedlacek-pozornost-deti-je-zakladnim-prvkem-vzdelavani/>

MIKO, LADISLAV a kol. *Život v půdě.* Brno: Lipka, 2019

Seznam a mapa vzdělávacích farem v celé ČR:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/na-farmu>

Návody a tipy k organizaci exkurze na farmu:

<http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/jedeme-na-farmu>



Duha na talíři

Autorka: Jitka Sedláčková a kol.
Redaktorka: Helena Burianová
Odborný garant: Tomáš Václavík
Ilustrace: Josefína Vašáková
Grafická úprava: Ondřej Kroupa
Video: Zuzana Dubová

**Za ověření programu, cennou zpětnou vazbu
a fotografie z ověřování děkujeme:**

Základní škola, Brno, Gajdošova 3
Mateřská škola, základní škola a střední škola Gellnerka Brno, p.o.
Valašské ekocentrum Valašské Meziříčí

Video „Duha na talíři“: <https://youtu.be/OrqScvmLkQU>

Vzdělávací program je k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY:



Vzdělávací program byl vytvořen v rámci projektu
„Klíčové kompetence a kulinární tradice“ (CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063)

Realizátor projektu:
Skutečně zdravá škola, z.s.
Bendlova 150/26, 613 00 Brno

www.skutecnezdravaskola.cz
2020



Duha na talíři

Vzdělávací program pro 1. – 2. ročník základních škol

- motivační video
- seznámení s vybranými druhy ovoce a zeleniny
- hry a tvořivé činnosti
- příprava svačinek
- stolování