

## Od pěstování k vaření

### Cílové zaměření:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody
- aktivně se zapojovat do činností podporujících zdraví

### Pomůcky:

- trouba, forma na dort, mísa, mixér, vařečka, prkénko, nůž, odšťavňovač, ovoce a zelenina

### Popis:

- Děti budou poznávat ovoce a zeleninu podle chuti a čichu. Dítěti se zaváží oči a dá se mu očichat a ochutnat nějaký kousek ovoce či zeleniny a dítě musí poznat, co ochutnává. Poznávání ovoce na obrázku, povídání o tom, kde se bere ovoce a zelenina.
- Děti zkoumají semínka pod lupou, uslyší příběh o krtečkovi a semínku – rozhovor, co všechno potřebuje semínko k životu.
- Děti si do záhonků zasadí semínka mrkve, řekvičky, hrášku. O zasazená semínka a o ovocné stromy se děti budou starat (zalévání, vyplevelování...) a každý den budou pozorovat, co se s nimi děje. Nakonec si úrodu sami sklídí.
- Po sklizení vypěstované zeleniny a ovoce si s dětmi uděláme mrkvovo-jablečný salát, mrkvový dort, ředkvičkovou pomazánku, jablečnou šťávu. Děti si sami zeleninu či ovoce omyjí, nakrájí, nastrohají a smíchají dohromady podle nakresleného receptu.
- Po uvaření a upečení si uděláme s dětmi hostinu.

Autorka: Lucie Hnidzíková, MŠ Přemyslovců Louny