



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele základních škol „Avokádo třikrát jinak“

Cílová skupina: žáci základní školy od 6. - 9. ročníku

Očekávaný výstup

Žák:

- Připraví pomazánku nebo pokrm z avokáda
- Vkusně naaranžuje pokrm
- Kriticky zpracovává informace
- Seznámí se základními informacemi o avokádu a jeho vlivu na zdraví člověka

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

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

Blok I

Aktivita „Co je to?“ (5 minut)

Pomůcky: pecka z avokáda, fotografie rostliny avokáda

Učitel žákům postupně ukazuje pecku z avokáda, fotografii rostliny a kousek zelené dužniny, případně celý plod a žáci hádají, co to je.

Aktivita: Co víme o avokádu? (10 minut)

Žáci čtou text o avokádu a mají za úkol podtrhnout tři informace, které pro něj byly zajímavé a nové.

Text např. na <http://www.magazinzdravi.cz/avokado>.

Možná obměna: nejdříve provedeme krátký brainstorming na téma, co víme o avokádu. Žáci mohou pracovat po dvojicích, ve skupinkách nebo mohou odpovědi říkat učiteli a ten je zapíše na tabuli. Po skupinkách pak žáci hledají odpovědi na otázku: Doporučili byste avokádo jako součást jídelníčku, který má splňovat kritéria zdravé výživy? A jak byste svoje rozhodnutí zdůvodnili?

Aktivita: „Co s ním?“ (15 minut)

Žáci po skupinkách vyhledávají recept z avokáda, který budou připravovat v příští hodině vaření. Případně jim učitel může dětem nabídnout následující varianty přípravy pokrmu z avokáda. (viz vaření)

Příprava na další hodinu vaření (10 minut)

Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na příští hodinu vaření.

Blok II

Vaření (80 minut)

Možná inspirace tady:

Zapečené avokádo plněné žloutkem a slaninou (z knihy S Anetou a Janicou Čo na srdci to na jazyku)

- 1 zelené avokádo
- kousek slaniny
- 2 žloutky
- mletý pepř
- pažitka na ozdobení

Avokádo rozkrojíme na polovinu. Vyndáme pecku a žloutek opatrně vylijeme na místo, odkud jsme vyjmuli pecku. Obě poloviny naplněného avokáda osolíme a okořeníme podle chuti a opatrně položíme na plech. Při 180 stupních pečeme 15 minut. Slaninu nakrájíme na malé kousky a orestujeme. Posypeme jí hotové plněné avokádo a dozdobíme nasekanou pažitkou. Podáváme s čerstvým chlebem.

Slaná pomazánka

Potřebné suroviny: avokádo, sůl, kvalitní olej, podle chuti koření (provensálské bylinky, česnek, sušená rajčata...) celozrnný chléb nebo celozrnné rohlíky na namazání pomazánky, zelenina na ozdobu

pomůcky: mísa, nůž, vidlička nebo lžice na rozmíchávání nebo mixér, případně lis na česnek, příborový nůž na mazání,

Postup: dobře zralé avokádo rozkrojíme, pecku vyjmeme, dužninu vyndáme do mísy, rozmačkáme vidličkou, přidáme olej, sůl a dle chuti okořeníme. Mažeme na chleba a zdobíme.

Sladký avokádový krém

Potřebné suroviny: 1 avokádo, 2 lžičky kakaa, med/sirup na doslazení (např.: datlový sirup), na přizdobení: ovoce, oříšky dle libosti.

Postup: Avokádo rozmačkáme vidličkou, přidáme kakao a dosladíme dle chuti.

Můžeme ozdobit oříšky, semínky, ovocem.

Obměna: můžeme k avokádu přidat banán, dosladit a rozmixovat

Blok III

Reflexe (10 minut)

Komunitní kruh na téma „ Co nás na avokádu nejvíce překvapilo“. Děti sedí v kruhu a odpovídají na otázku: co nás na avokádu nejvíce překvapilo.

Autor metodiky:

Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek

Odborný garant:

Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

Jazyková korektura:

PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s