



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele předškoláků a žáků 1. a 2. ročníků základní školy

Zdravé kuličky plné energie pro nejmenší

Cílová skupina: předškoláci a žáci 1. a 2. ročníku ZŠ

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví zdravou svačinku
- s pomocí dospělých se rozhoduje ve prospěch zdravých pokrmů

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

- pracovní činnosti – vaření a příprava pokrmů
- výtvarná výchova
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

Zdroje: Recept na kuličky plné energie, zdravou svačinku do školy

[http://hobby.idnes.cz/sladke-kulicky-ze-suseneho-ovoce-d43-/hobby-domov.aspx?
c=A140829_130039_hobby-domov_mce](http://hobby.idnes.cz/sladke-kulicky-ze-suseneho-ovoce-d43-/hobby-domov.aspx?c=A140829_130039_hobby-domov_mce)

Blok I

Komunitní kruh na téma oblíbená svačinka (2 minuty)

Pomůcky: žádné

Postup: učitel uvede celou lekci otázkou: „Děti, jaká je vaše nejoblíbenější svačinka?“

Poznámka: metodiku ke komunitnímu kruhu naleznete zde:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/424/komunitni-kruh.html/>

Místa si vymění (5 minut)

Pomůcky: žádné

Postup:

- žáci sedí v kruhu, učitel je uprostřed a vede aktivitu slovy: „místa si vymění ti“:
- kterým chutná slaná svačinka

- kterým chutná sladká svačinka
- kteří umí nějakou svačinku sami nachystat (ti, kteří si místa vymění, pohovoří o přípravě své svačinky)
- kteří si již sami nějakou svačinkou koupili (řeknou jakou)
- kterým chutnají svačinky ve škole
- kterým svačinky ve škole nechutnají
- kteří si pravidelně chystají svačinku sami
- kteří svačinku pomáhají chystat

Dále je možné dát prostor dětem, aby obdobné otázky chystaly samy.

Co nám řekne obal (10 minut)

Pomůcky: obaly různých kupovaných svačinek – žáci si donesou své oblíbené
Postup: děti sedí v kruhu, uprostřed kruhu jsou umístěny obaly svačinek, učitel je postupně bere do rukou, ukazuje dětem a ptá se: „Z čeho je tato svačinka vyrobená?“, následně přečte složení

Videospot – zdravé kuličky (5 minut)

Děti shlédnou video a následně zkusí zopakovat, co vše bude potřeba pro výrobu kuliček a jak se kuličky připravují. Poté děti nadiktují učiteli seznam ingrediencí, které budou potřeba pro přípravu kuliček, a domluví se, co si kdo na příště přinese.

Blok II

Vaření (30 min)

dle postupu (v textu, viz [zdroj](#)) děti ve skupinkách připraví kuličky za pomoci učitele

Pomůcky: mixér(y), pečicí papír
Suroviny: rozinky (případně další sušené ovoce), kakao, vanilka, kokosový tuk, semínka (sezamové, konopné), kustovnice čínská
Poznámka: kuličky lze ochutnávat ještě teplé, a není tedy nutné čekat na jejich vychladnutí

Blok III

Reflexe – komunitní kruh (10 minut)

Děti odpovídají na otázku: jaká je naše kulička?

Možné rozšíření:

děti kreslí svoji kuličku, vytvářejí obal pro kuličku, navrhnou název, nakreslí obrázek sebe samých, jak připravují kuličky

Autor metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, ZŠ a MŠ Choryně
Odborný garant: Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečné zdravé škola, z.s.
Spolupracující pedagogové: Mgr. Katerina Vondrová, ZŠ Lednice
 Mgr. Eva Moravcová, ZŠ Horní Jelení
 Mgr. Petra Barveníčková, ZŠ Loučka
Odborný specialista na výživu: PharmDr. Margit Slimáková, Skutečné zdravé škola, z.s.
Jazyková korektura: PhDr. Helena Burianová, Skutečné zdravé škola, z.s.