

SVAČINKY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

SVAČINKY.....	1
1 Vzdělávací program a jeho pojetí.....	3
1.1 Základní údaje	3
1.2 Anotace programu.....	4
1.3 Cíl programu	4
1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu.....	4
1.5 Forma	5
1.6 Hodinová dotace	5
1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny.....	5
1.8 Metody a způsoby realizace	5
1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	5
1.10 Materiální a technické zabezpečení.....	6
1.11 Plánované místo konání	6
1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu.....	6
1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	6
1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití.....	7
2 Podrobně rozpracovaný obsah programu.....	8
3 Metodická část	55
3.1 Metodický blok č. 1 – SVAČINKY (1 hodina)	57
3.2 Metodický blok č. 2 – SLADKOSTI (3 hodiny).....	59
3.3 Metodický blok č. 3 – NÁPOJE (3 hodiny)	63
3.4 Metodický blok č. 4 – PEČIVO (4 hodiny)	65
3.5 Metodický blok č. 5 – MOJE KNIHA O SVAČINKÁCH (2 hodiny)	68
3.6 Metodický blok č. 6 – SKUTEČNÉ ZDRAVÁ SVAČINKA (1 hodina).....	70
3.7 Metodický blok č. 7 – UŽ VÍM, JAK NA TO (2 hodiny)	71
3.8 Doplnkový blok – desková hra „VÍŠ, ŽE JÍŠ?“, karetní hra „PŘÍBĚHY Z FAREM“ (2 hodiny)	74
4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu.....	76
5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	159
6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	159
7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu	164



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008063
Název programu	Jídlo v číslech a faktech - SVAČINKY
Název vzdělávací instituce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Bendlova 150/26, 613 00 Brno www.skutecnezdravaskola.cz
Kontaktní osoba	PhDr. Helena Burianová
Datum vzniku finální verze programu	19.7.2021
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	4
Forma programu	Prezenční. Individuální a skupinová práce.
Cílová skupina	žáci 3. – 5. ročníku ZŠ
Délka programu	16 hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	Poznávání tradic a kultur a uchování si vztahu k vlastní identitě, kultuře, tradicím a jazyku a podpora zájmu dětí a mládeže o specifika vlastního regionu, včetně tradic a zvyků většinové společnosti i sociálních, etnických a kulturních menšin, podpora vzdělávacích projektů zaměřených na poznávání historie, tradic a kultury.
Tvůrci programu	Mgr. Jitka Sedláčková a kol.
Odborný garant programu	Mgr. Tomáš Václavík
Odborní posuzovatelé	



Specifický program pro žáky
se SVP (ano x ne)

ne

1.2 Anotace programu

Cílem vzdělávacího programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření a stolování. Program využívá tématu každodenních svačin k rozvoji vědomostí, dovedností a postojů v oblasti zdraví prospěšné výživy a k podpoře upřednostňování přirozených potravin oproti potravinám průmyslově zpracovaným. Program obsahuje 16 hodin výuky v sedmi blocích a dvě doplňkové aktivity – didaktické hry. V rámci programu žáci pracují s ilustrovaným pracovním sešitem. Součástí programu je práce s interaktivním sešitem, tzv. lapbookem, který si žáci podle videonávodu sami vyrobí. Program je vhodný pro zařazení do výuky prvouky, téma „zdravý životní styl“, a do přírodovědy.

1.3 Cíl programu

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření a stolování, získání základních vědomostí o principech zdravé výživy založené na přirozených potravinách, získání dovednosti připravit pro sebe zdraví prospěšnou svačinu a podpora žádoucích postojů v oblasti výživy.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Program podporuje tyto klíčové kompetence:

- komunikace v mateřském jazyce,
- matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií,
- sociální a občanské schopnosti,
- kulturní povědomí a vyjádření.

Komunikaci v mateřském jazyce program rozvíjí těmito aktivitami: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, zpětnovazební dotazníky/ankety, čtení s porozuměním, práce s texty, nacvičení a předvedení scének, osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematickou schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií program rozvíjí těmito aktivitami: aktivity podporující strukturované přemýšlení (myšlenková mapa), fyzikální pokusy (duhový bonbónový pokus, výroba lepidla), čtení etiket, statistika, vyhledávání informací na internetu, výpočty (množství cukru), aktivity podporující prostorové myšlení (výroba lapbooku), cvičení pozornosti (osmisměrka), příprava jednoduchých pokrmů podle receptu (ovocné bonbóny, nápoje, obložené chlebíčky, skutečně zdravá svačinka).

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí těmito aktivitami: práce ve skupinách, dosahování shody (nacvičování scének, příprava chlebíčků, výběr receptů), společné vaření a stolování, sdílení pomůcek, didaktické hry.

Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí těmito aktivitami: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení, výroba lapbooku, výroba karet), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.



1.5 Forma

Prezenční. Individuální a skupinová práce.

1.6 Hodinová dotace

16 vyučovacích hodin v 7 blocích o různém počtu hodin, 1 doplňkový blok (2 vyučovací hodiny)
Na jednotlivé bloky lze naplánovat i více času dle potřeb žáků a dle odhadu učitele/ky.

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

Cílovou skupinou jsou žáci a žákyně 3. – 5. ročníku základní školy. Program je určen pro jednu třídu, tj. cca 25 žáků/žákyně.

1.8 Metody a způsoby realizace

Výklad, pozorování a zaznamenávání, diskuse, předkládání návrhů, argumentace, prezentace, práce s textem, dramatizace, myšlenková mapa, anketa, statistika, vyhledávání na internetu, početní příklad, výtvarná a rukodělná činnost, pokus, praktická činnost (příprava pokrmu), video, cvičení s lapbookem, osmisměrka, didaktická karetní hra, didaktická desková hra.

1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Tematický blok č. 1 - Svačinky (1 hodina)

Anotace: Úvod do dlouhodobého programu o svačinkách a o zdravém stravování.

Tematický blok č. 2 - Sladkosti (3 hodiny)

Anotace: Bonbóny a jiné nezdravé sladkosti versus zdravé mlsání. Příprava ovocných bonbónů.

Tematický blok č. 3 - Nápoje (3 hodiny)

Anotace: Nápoje zdravé a nezdravé. Příprava nápojů.

Tematický blok č. 4 - Pečivo (4 hodiny)

Anotace: Různé druhy pečiva a jejich složení. Příprava obložených chlebičků.

Tematický blok č. 5 – Moje kniha o svačinkách (2 hodiny)

Anotace: Kritéria zdravé svačinky. Výroba lapbooku.

Tematický blok č. 6 – Skutečně zdravá svačinka (1 hodina)

Anotace: Zdravé svačinky v praxi. Příprava zdraví prospěšných svačinek.

Tematický blok č. 7 – Už vím, jak na to (2 hodiny)

Anotace: Opakování a upevňování vědomostí. Osmisměrka, karetní hra. Závěrečná anketa.

Doplňkový blok - desková hra „Víš, že jíš?“ karetní hra „Příběhy z farem“

Anotace: Desková hra: důležité je nejen to, co jíme, ale také to, jak jíme. Karetní hra: důležité je také vědět, odkud potraviny pocházejí a jak náročné je jejich pěstování. Potom si potravin budeme více vážit a budeme si je lépe vychutnávat.



1.10 Materiální a technické zabezpečení

Vzdělávací program probíhá v běžné učebně a ve cvičné školní kuchyňce. Detailní přehled pomůcek je uveden v popisu jednotlivých bloků – v metodické části.

1.11 Plánované místo konání

Učebna se základním vybavením, cvičná školní kuchyňka se základním vybavením.

1.12 Způsob realizace programu v období po ukončení projektu

Program je určen pro výuku na základní škole, ale je vhodný i pro neformální vzdělávání. Jednotlivé tematické bloky na sebe navazují, proto doporučujeme program realizovat jako celek. Doplnkový blok obsahující didaktické hry je relativně samostatný, hry lze realizovat kdykoliv v průběhu programu.

1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů: 1

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		13 200
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora včetně odvodů 350 Kč/hod., 32 hodin včetně přípravy</i>	11 200
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	0
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	2 000
Náklady na zajištění prostor		0
Ubytování, stravování a doprava účastníků		0
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	0
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	0
Náklady na učební texty		9 439
z toho	<i>Pomůcky, suroviny na vaření</i>	7 000
	<i>Kopírování textů pro 25 žáků ČB: 991 listů x 1,50 Kč = 1 487 barevně: 136 listů x 7 Kč = 952, celkem 2 439 Kč</i>	2 439
Režijní náklady		12 500
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	0



	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0
	<i>Propagace</i>	2 000
	<i>Ostatní náklady</i>	6 000
	<i>Odměna organizátorům</i>	4 500
Náklady celkem		35 139
Poplatek za 1 účastníka	při 25 účastnících	1 406

1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

Program je zveřejněn na www.rvp.cz a na www.skuteczdravaskola.cz v části Metodické materiály. Program je k dispozici pod licencí Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA.



Video, obrázky a fotografie jsou autorské.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

1. SVAČINKY (1 hodina)

Čeká nás několik hodin na téma „svačinky“. Prozkoumáme podrobně, co máme ke svačince nejraději a jaké svačinky jsou nejlepší. Budeme dělat různé pokusy, vyrábět vlastní knížku, a také si sami nějaké svačinky nachystáme a sníme!

Na obrázku je nakreslená svačinková krabička s víkem. Na víko napíšeme svoje jméno a příjmení a dovnitř krabičky nakreslíme svoji oblíbenou svačinku.



Co všechno nás napadá, když se řekne svačinka? Co lidé nejčastěji svačí? Co nám ke svačince nejvíce chutná? Vyplníme myšlenkovou mapu na téma „svačinky“.

Skutečně
zdravá škola

svačinky

MYŠLENKOVÁ MAPA



2

Zkus vyplnit myšlenkovou mapu na téma svačinka.
Můžeš psát cokoliv, co tě na toto téma napadá.



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Domácí úkol č. 1: Celý týden od pondělí do pátku si budeme zapisovat, co jsme měli ke svačině.

Skutečně
zdravá škola

MŮJ TÝDENNÍ SVAČINKOVÝ JÍDELNÍČEK



	JÍDLO	PITÍ
PONDĚLÍ		
ÚTERÝ		
STŘEDA		
ČTVRTEK		
PÁTEK		

3



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



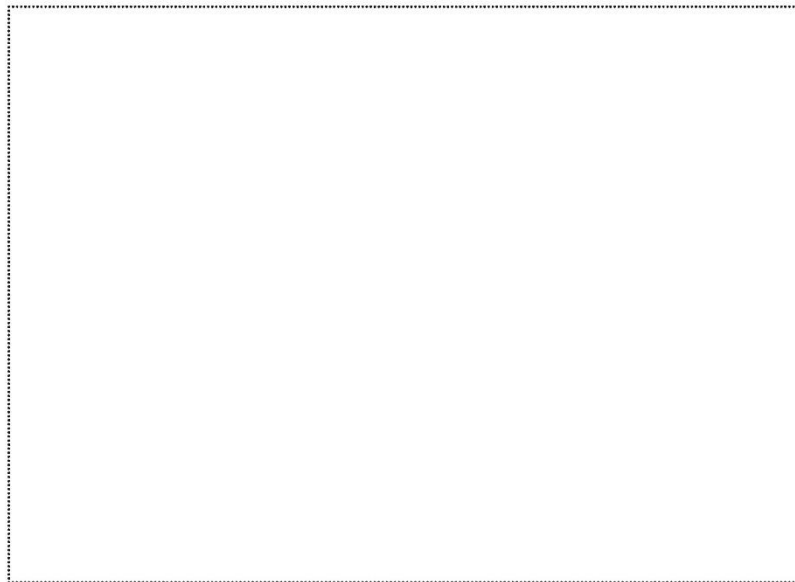
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Domácí úkol č. 2: Vystřihneme a složíme obálku a nalepíme ji na následující list. Do této obálky si budeme celý týden vkládat obaly (nebo výstřižky z obalů) od potravin, které jsme měli na svačinu, pokud nějaké budou. Vše přineseme do příští hodiny.

Skutečně
zdravá škola



4

Tady si schovávám obaly ze svačinek



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



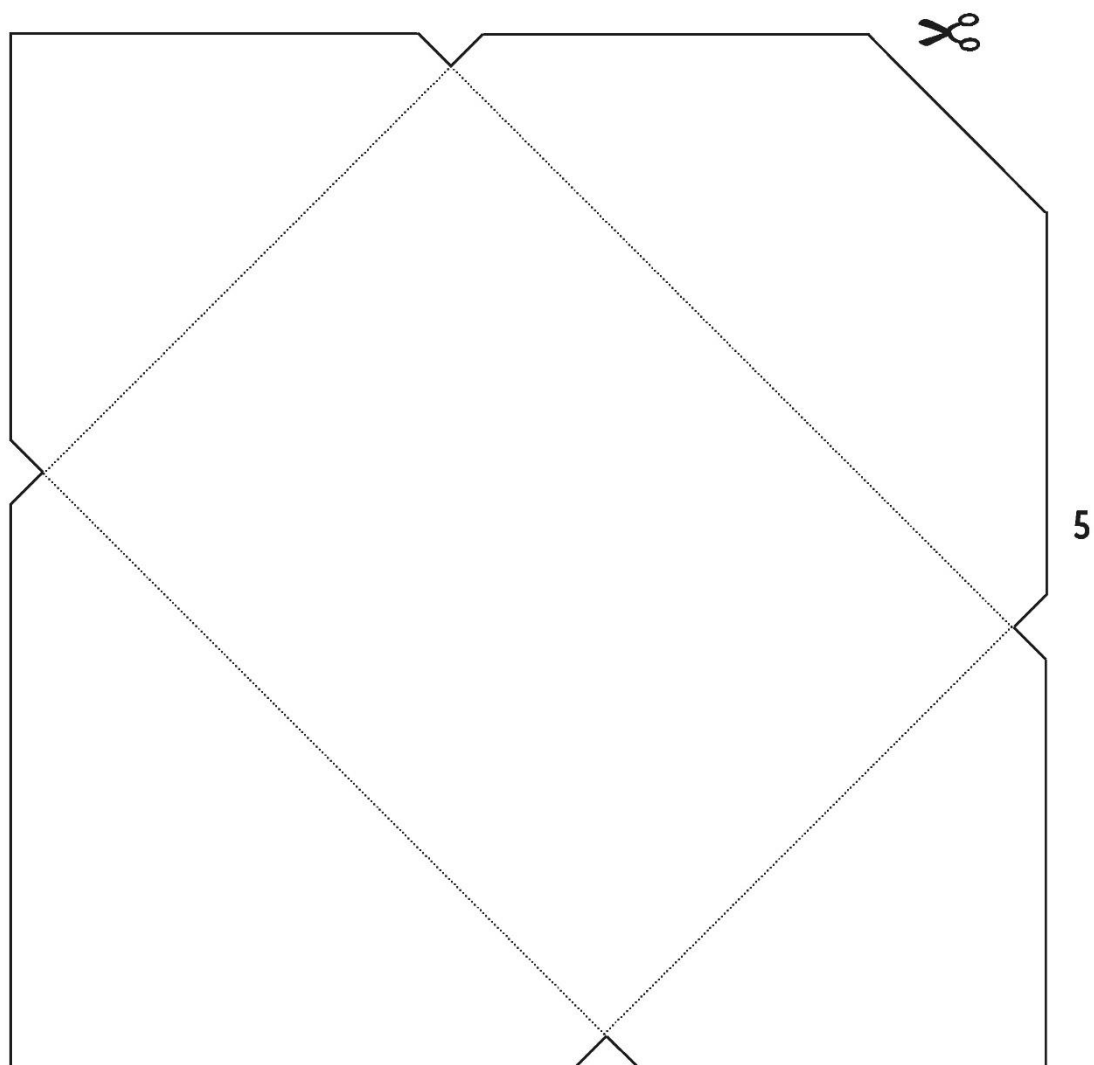
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

11/164

Obálka na obaly ze svačinek



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



2. SLADKOSTI (3 hodiny)

Bonbóny a jiné nezdravé sladkosti versus zdravé mlsání. Barevné bonbóny nám sice chutnají, ale pro naše zdraví nejsou zrovna přínosné. Existují vůbec nějaké zdravé bonbóny?

Nejprve se podíváme na náš týdenní svačinkový jídelníček (úkol z předchozí hodiny) a budeme si o něm povídat. Potom si uděláme malou třídní svačinkovou anketu.

Skutečně
zdravá škola

svačinková anketa

Vyplň malou anketu o tom, jak to máš právě ty. Vše, co napíšeš, je v pořádku. Je to takové, jaké to je. Na konci programu si pak budeš moci porovnat, jestli jsi udělal/a nějaký pokrok.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády:
nejím nikdy / občas / jím pravidelně

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou
nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu
koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při výběru ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



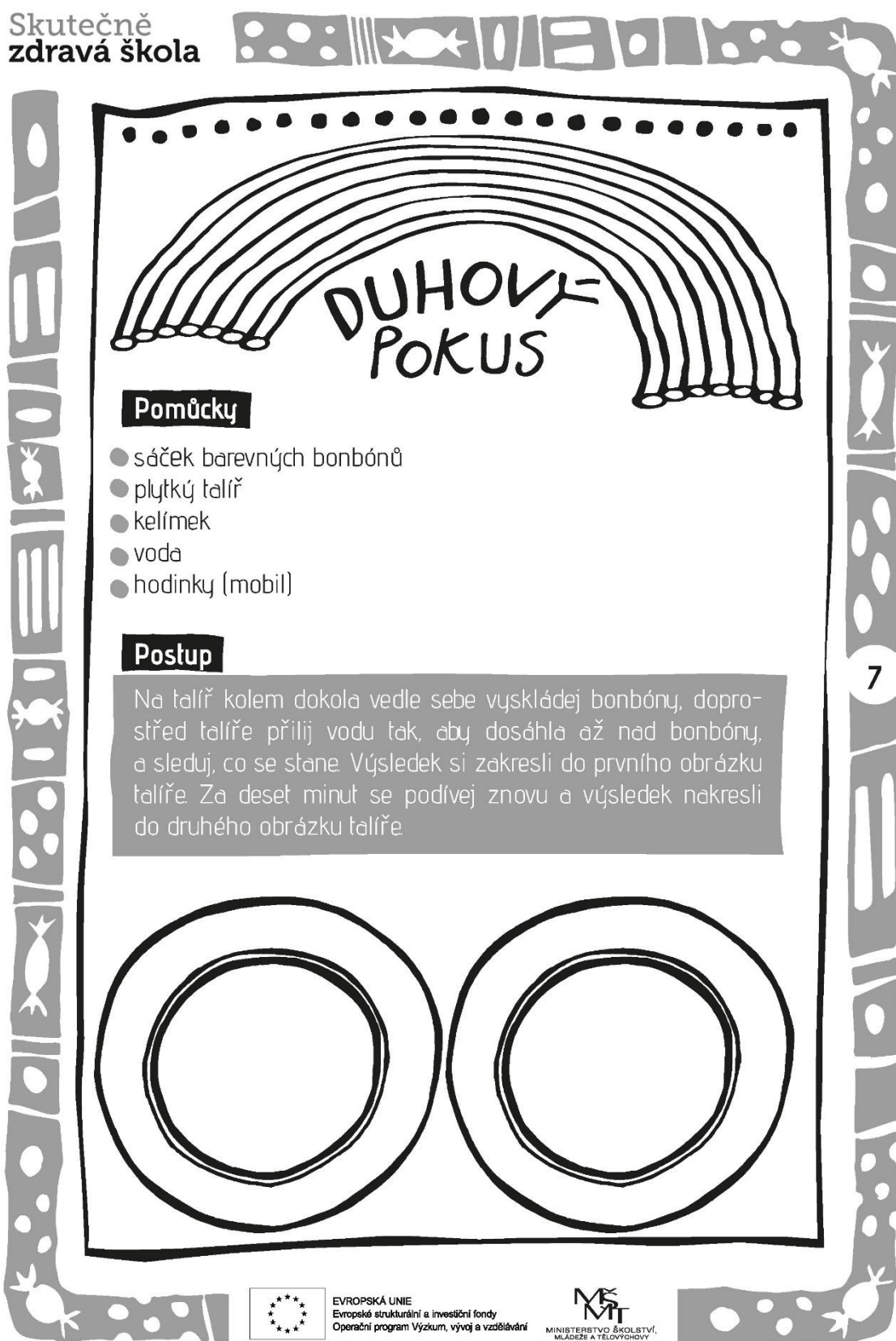
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Teď je na řadě fyzikální pokus s barevnými bonbóny. Budeme pozorovat, co se s bonbóny děje a budeme si o tom povídat. Také se podíváme, co je napsané na sáčku od bonbónů. Proč je lepší jíst ovoce než bonbóny?

Skutečně
zdravá škola



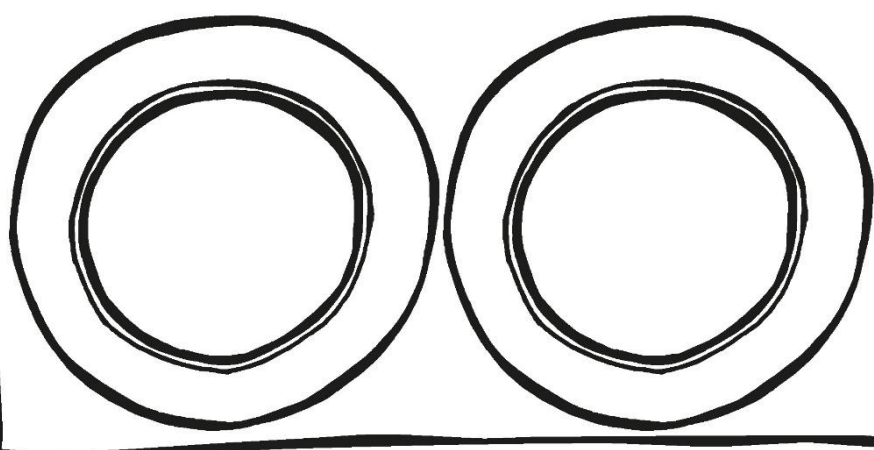
DUHOVÝ POKUS

Pomůcky

- sáček barevných bonbónů
- plytký talíř
- kelímek
- voda
- hodinky (mobil)

Postup

Na talíř kolem dokola vedle sebe vyskládej bonbóny, doprostřed talíře přilij vodu tak, aby dosáhla až nad bonbóny, a sleduj, co se stane. Výsledek si zakresli do prvního obrázku talíře. Za deset minut se podívej znovu a výsledek nakresli do druhého obrázku talíře.



7



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

15/164

Existují i výborné a sladké bonbóny bez umělých barviv a bez přidaného cukru. Jedny takové si teď sami připravíme.

Skutečně
zdravá škola

OVOCNÉ BONBÓNKY

Zkus si připravit zdravější alternativu k tradičním bonbónům.

Suroviny

- čerstvé, sezónní ovoce ideálně v bio kvalitě nebo ze zahrádky
- řasa agar (dá se koupit ve zdravé výživě, rostlinná náhrada želatiny)

Pomůcky

- vařič
- odměrka
- čajová lžička
- odšťavnovač
- kastrůlek
- vařečka
- forma na želé bonbónky nebo krabička vyložená pečicím papírem

Tip navíc

Lze zvolit i různé barevné variace šťáv.

Postup

- 1 Z libovolně vybraného ovoce vyjiskujeme (odšťavníme) 200 ml šťávy (kdo má rád kyselou chuť, může část ovocné šťávy nahradit citrónovou šťávou).
- 2 Šťávu nalijeme do malého hrnce a pomalu přivádíme k varu.
3. Než se tekutina začne vařit, přidáme lžičku agaru, rozmícháme, několik vteřin povaříme.
4. Hmotu naléváme do forem nebo do krabičky nebo na talířky vyložené pečicím papírem a necháme ztuhnout.
5. Do půl hodiny jsou bonbónky ztuhlé, můžeme je vyjmout z formy nebo hmotu nakrájet a ochutnávat.

8



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

16/164

Vyplníme dotazník a budeme si povídat, jak se nám program o svačinkách líbí, čím nás překvapil duhový pokus a jak nás bavila výroba ovocných bonbónů.

Skutečně
zdravá škola

MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázky.



Čím tě překvapilo vyhodnocení toho, co jíš během týdne na svačinky?

.....
.....

Mám chuť to nějak změnit?

Překvapil mě „duhový pokus“ něčím?

Tady můžeš napsat čím:.....

.....
.....

Jak se mi pracovalo ve skupince?

Chutnaly mi ovocné bonbónky?

Zkusím je ještě někdy vyrobit?

Za největší přínos této lekce považuji:.....

.....
.....

.....
.....



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY





3. NÁPOJE (3 hodiny)

Nápoje zdravé a nezdravé. Sladké limonády nebo voda? Kolik cukru denně vypijeme a co to s námi dělá? Připravujeme a ochutnáváme vlastní dobré nápoje.

Jaké nápoje máme napsané v našem týdenním svačinkovém jídelníčku? Co je nejoblíbenější pití v naší třídě? Zjistíme, kolik cukru obsahuje.

Skutečně
zdravá škola

**NÁPOJE
ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ**

Jaké nápoje často piji?

Na nakreslené lahve napiš názvy nápojů, které piješ nejčastěji. Zjisti, kolik cukru tyto nápoje obsahují. Svůj výsledek zapiš pod lahve. Množství cukru můžeš vyjádřit počtem kostek cukru.

10



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



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



Už víme, že není dobré pít slazené nápoje, protože obsahují příliš mnoho přidaného cukru. Co tedy pít? Jaké existují zdravější nápoje? Několik z nich si sami připravíme.

Skutečně
zdravá škola

PŘIPRAVUJEME ZDRAVÉ NÁPOJE

Je zima a máš chuť se zahřát? Připrav si kakao z rostlinného mléka se špetkou skořice nebo nápoj horké jablko / hruška s hřebíčkem a skořicí.



Venku je teplo a máš chuť se osvěžit? Připrav si bylinkovou citronádu s ovocem.

Máš chuť vyzkoušet neobvyklé kombinace? Namíchej si rozmanité zeleninové a ovocné šťávy čerstvě vylisované z odšťavňovače.



Víš, co je to smoothie? Smoothie je nápoj tvořený rozmixovaným syrovým ovocem nebo zeleninou. Může se přidat voda, led nebo mléčné produkty, sladidla, oříšky, semínka. Vyzkoušej třeba letní jahodové smoothie.

11



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

21/164

Tady jsou recepty na dobré nápoje:

Skutečně
zdravá škola



KAKAO Z ROSTLINNÉHO MLÉKA SE ŠPETKOU SKOŘICE



Suroviny

- rostlinné mléko (kokosové, ovesné, rýžové)
- datlový sirup
- vysokoprocenní kakao (ideálně se značkou fair trade)
- mletá skořice
- kvalitní, vysokoprocenní čokoláda (není nutné)

Pomůcky

- vařič
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince
- lžice

Postup

Rostlinné mléko se nalije do hrnce, přidá se několik lžic kakaa (dle chuti), datlový sirup a skořice dle chuti. Může se přidat trocha čokolády. Nápoj pomalu za stálého míchání ohříváme a před varem sejmem. Nalijeme do hrnečků a můžeme dozdobit špetkou mleté skořice.

12



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

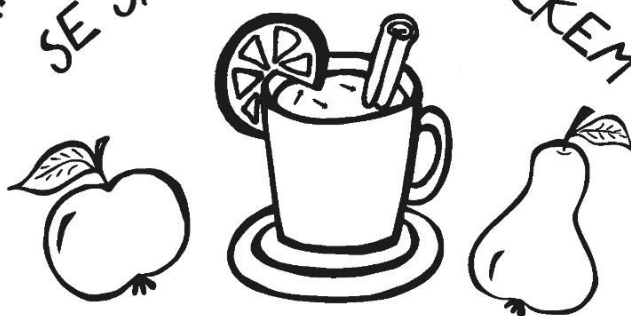


EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



22/164

NÁPOJ HORKÉ JABLKO/HRUŠKA SE SKOŘICÍ A HŘEBÍČKEM



Suroviny

- čerstvá šťáva z jablek nebo hrušek ideálně v biokvalitě nebo kvalitní 100% džus
- celá skořice
- několik kousků koření hřebíčku

Pomůcky

- odšťavňovač
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince

Postup

Čerstvě vylisovanou šťávu dáme v hrnci na vařič, přidáme celou skořici, několik kousků koření hřebíčku a pomalu přivádíme k varu. Před varem sejmem, naléváme do hrnečků.



BYLINKOVÁ CITRONÁDA S OVOCEM



Suroviny

- čerstvě natrhané bylinky ze zahrádky (např. máta, meduňka, květy měsíčku)
- citróny v bio kvalitě
- sezónní ovoce (jahody, borůvky, maliny...)

Pomůcky

- nůž
- prkénko
- skleněný džbán nebo jiná větší nádoba
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Bylinky omijeme, natrháme na menší kousky, promneme v dlani a naklademe na dno nádoby. Citrón v bio kvalitě nakrájíme na kolečka (pokud není citrón v bio kvalitě, kůru je potřeba oloupat). Část citrónu pro intenzivnější chuť můžeme vymačkat. Zalijeme kvalitní vodou a necháme 20 minut odležet. Přidáme kousky sezónního ovoce (jahody, borůvky, maliny...). Servírovat můžeme s kousky ledu a s brčkem.



LETNÍ JAHODOVÉ- SMOOTHIE



Suroviny

- několik hrstí jahod
- 400 ml bílého jogurtu
(lze přidat banán, broskev...)

Pomůcky

- mixér
- lžice
- nůž
- prkénko
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce omyjeme, nakrájíme na kousky, přidáme jogurt a rozmixujeme. Několik plátků jahod si necháme vcelku na ozdobení sklenice. Hotový nápoj naléváme do sklenic.



15



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY



NAJDI SI VLASTNÍ ORIGINÁLNÍ KOMBINACI

POZOR

Čerstvě vylisované šťávy pijeme po malých doušcích, max. 200 ml denně, spíše na lačný žaludek. Kombinovat se může dle chuti ovoce i zelenina, vždy lze dochutit limetkou, citrónem, ozdobit snítkou máty.

Suroviny

- lokální, sezónní ovoce a zelenina ze zahrádky nebo v biokvalitě
- citrón v biokvalitě na dochucení
- limetka
- lístky máty na ozdobení
- osvědčené kombinace jsou např.: mrkev a jablko, jablko a hruška, okurek a limetka, červená řepa, mrkev a jablko

Pomůcky

- odšťavňovač
- nůž
- prkénko
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce a zeleninu omyjeme, nakrájíme na kousky, odšťavníme a servírujeme.

16



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Vyplníme dotazník a budeme si povídat, jak nám připravené nápoje chutnaly.

Skutečně
zdravá škola

MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázky.



Co tě nejvíc překvapilo, když jsi vyhodnocoval/a množství cukru
obsaženého v tvém nápoji?.....

Dokážeš vysvětlit, jaká jsou rizika pití slazených nápojů
(tzv. tekutých cukrů)?.....

Zkusil/a jsem si připravit tento nápoj:.....

Jak mi nápoj mi chutnal?

Jak se mi pracovalo ve skupince?

Dozvěděl/a jsem se něco,
o čem jsem dříve nevěděl/a?.....

Změním něco ve své konzumaci nápojů?

Pokud ano, co:.....

17



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

27/164



4. PEČIVO (4 hodiny)

Pečivo jíme každý den. Ale pozor: není pečivo jako pečivo a není mouka jako mouka. Některá mouka také lepší! Připravujeme a servírujeme výborné obložené chlebíky.

Ke svačině často míváme pečivo: chleba, rohlík, bagetu, buchty, croissanty ... Proto je dobré se o pečivu něco dozvědět. Zahrajeme si k tomu tři malé scénky.

Skutečně
zdravá škola



SCÉNKA 1

ROHLÍKY

Cestou do obchodu si dva kamarádi/kamarádky povídají, co si chtějí koupit ke svačince. Jeden říká, že si chce koupit rohlíky. Druhý předkládá argumenty, proč si myslí, že to není dobrý nápad a že rohlíky nejsou zdravá svačinka. Scénka končí tím, že nakupující rohlíků si nakonec ke svačince koupí něco jiného.

Role 1 (nakupující):

Jdeš si do obchodu nakoupit rohlíky ke svačince a povídáš si s kamarádem o tom, jak moc ti rohlíky chutnají, jak je to skvělá svačinka, jak tě rohlík zasytí, chutná ti atd. Můžeš uvést další důvody, proč si rohlíky kupuješ, např. nevíš, co jíst ke svačině jiného, nikdy jsi nic jiného nejedl/a, rohlíky jsou nejlevnější, jsi tak zvyklý/á.

Role 2 (odborník):

Jako odborník vysvětluješ, že dnes se už běžně ví, že je dobré maximálně omezovat všechny výrobky z bílé mouky. V rohlíku nejsou žádné důležité živiny, je to vysoce průmyslově zpracovaná potravina z bílé mouky, která je zbavena vlákniny, tuků, minerálních látek a vitamínů a obsahuje z větší části pouze škrob, lepek a různá aditiva.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co si tedy máš koupit místo rohlíků?

Role 2 (odborník):

Nabídneš jako možnost celozrnný žitný kváskový chleba, zeleninu, ovoce.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si jinou svačinku dle rad odborníka.



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





VE „ZDRAVÉ VÝŽIVĚ“ JE PŘECE VŠECKO ZDRAVÉ

Dva kamarádi/kamarádky si jdou koupit svačinku do obchůdku Zdravá výživa nebo do oddělení zdravé výživy v supermarketu s tím, že tam je „přece všechno zdravé“. Jeden z nich si vybere extrudovaný výrobek. Odborník předkládá argumenty, že to není dobrá volba, a navrhuje, co jiného by si kamarád mohl koupit.

Role 1 (nakupující):

Nakupuješ si svačinku v obchůdku Zdravá výživa a kamarádovi, který tě doprovází, říkáš, že ani moc nemusíš řešit, co si tam koupíš, protože tam je přece všechno zdravé. Vybíráš si některý z extrudovaných výrobků. Prohlížíš si je a vjmenováváš, nemůžeš se rozhodnout, zda si koupíš kukuřičný nebo rýžový chlebiček, pufované křupky, rýžové „polystyreny“ nebo „polystyreny“ s polevou. Nakonec si některý vybereš a dodáš, že je to skvělá volba, je to dietní a neztloustneš po tom.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že to, co si chce koupit, je extrudovaná, to znamená vysoce průmyslově zpracovaná potravina. Extrudované výrobky jsou nejrušnější obiloviny zpracované za použití vysokých teplot a tlaku a v podstatě nemají žádnou výživovou hodnotu. Tělu dodávají jen cukry.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co jiného tedy ke svačince?

Role 2 (odborník):

Doporučíš, že nejlepší je jíst přirozené, nezpracované potraviny. Můžeš si koupit třeba sušené ovoce, oříšky, čerstvé ovoce nebo zeleninu.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si a nakonec koupíš něco z toho, co ti nabídl odborník.





TMAVÉ PEČIVO JE ZDRAVÉ

V obchodě v oddělení s pečivem si dva kamarádi/kamarádky vybírají něco ke svačince. Jeden z nich se vůbec nedívá na složení a vybírá si tmavou pletýnku, tzv. raženku se semínky, protože se doslechl, že je zdravější než pečivo z bílé mouky. Odborník kamarádovi složení přečte a zdůrazní, jak je důležité řídit se údaji uvedenými na obalu, a nikoliv reklamou.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si pečivo na svačinku. Navrhneš raženku se semínky s tím, že je tmavá, takže bude celozrnná a zdravější.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že aby pečivo vypadalo jako celozrnné (tmavé), tak ho výrobce jen přibarví. Zdůrazníš, že je třeba si dobře přečíst složení a podle toho se rozhodnout. Můžeš uvést příklad (přečteš níže uvedené údaje) a zdůrazníš, že vybrané pečivo obsahuje plno éček a některá z nich jsou nevhodná pro děti. Takové pečivo obsahuje třeba i několik desítek složek, často průmyslově vyrobených. Správný chleba jako za starých časů naproti tomu vystačí se šesti přirozenými ingrediencemi: voda - celozrnná mouka - kvásek - sůl - kmín - olej.

Příklad složení průmyslově vyrobeného pečiva:

raženka cereální tmavá: pšeničná mouka, pitná voda, pekařská směs (pšeničná mouka, len, slunečnicová semínka, jodidovaná sůl, pšeničné otruby, pšeničný lepek, zahušťovadlo E412, pražená žitná mouka, sušený pšeničný kvas, pražená ječná sladová mouka, cukr, dextróza, emulgátory E472e, E322-sójový, kypřicí prášek E500ii, E341ii, látka zlepšující mouku E300, E920, enzymy), slunečnicový olej, pekařské droždí, pekařský přípravek (žitná sladová mouka), směs semínek (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí), sůl s jódem, pekařský přípravek (guma guar E412, emulgátory E472e, E471, E322-sójový, pšeničná sladová mouka, dextrin, syrovátkový prášek, dextróza, regulátory kyselosti E341i, E341ii, syrovátková bílkovina, rostlinný ztužený tuk, protihrudkující látka E170i, látka zlepšující mouku E300, enzymy), posypková směs 3% (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí). Zdroj: www.jimejinak.cz



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



Všichni víme, že pečivo se vyrábí (peče) z mouky. Teď si o mouce něco nastudujeme. Přečteme si ve dvojicích následující text a podtrhneme důležité informace.

Skutečně
zdravá škola

NENÍ PEČIVO JAKO PEČIVO

Tvým úkolem je přečíst si článek „Není mouka jako mouka“ a červenou barvou podtrhnout informace, které jsou pro tebe nové. Nakonec je třeba odpovědět na otázky na další straně.

NENÍ MOUKA JAKO MOUKA

Mouka se vyrábí semlětím zrn různých druhů obilovin (pšenice, žito, ječmen, oves a další).

Obilná zrna se skládají z vnějšího obalu, klíčku a moučného jádra. Obal zrna a klíček obsahují velké množství cenných látek, jako je vláknina, vitamíny a minerály. Jádro je složeno již jen ze škrobu a lepku (obilná bílkovina).

Podle způsobu výroby mouky rozlišujeme mouku celozrnnou a bílou.

Celozrnná mouka se vyrábí semlětím celého zrna. Je tmavší a jsou v ní zachovány všechny důležité živiny obsažené v obalech a klíčku.

Bílá mouka se vyrábí ze zrna zbaveného vnějších částí. Ze zrna se odstraňují obaly a klíček. Bílá mouka je tak zbavena většiny důležitých živin a je složena pouze z lepku a škrobu. Všechny cenné látky, jako je vláknina, minerální látky, vitamíny a tuky, vlastně vyhazujeme.

Výrobky z bílé pšeničné mouky, jako je chleba, rohlíky a různé druhy sušenek, zákusků a jemného pečiva, nám chutnají a často se jimi přejídáme. Ve skutečnosti bychom je měli co nejvíce omezovat a místo toho jíst více výrobků z mouky celozrnné. Měli bychom také střídat různé druhy obilovin a nejíst pouze výrobky z pšeničné mouky.

Z celých obilných zrn se dají připravit výborné kaše, přílohy a rizota. Z celozrnné mouky se dá upéct skvělý žitný kváskový chleba. Nebo můžeme místo mouky z obilovin použít mouku z pohanky, která je výborná na palačinky.

V každém případě je lepší jíst skutečné potraviny namísto potravin průmyslově upravených. Běžným základem většiny průmyslově upravených potravin je cukr, bílá mouka, průmyslově upravené tuky a aditiva. Nic z toho jíst nepotřebujeme.

18



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

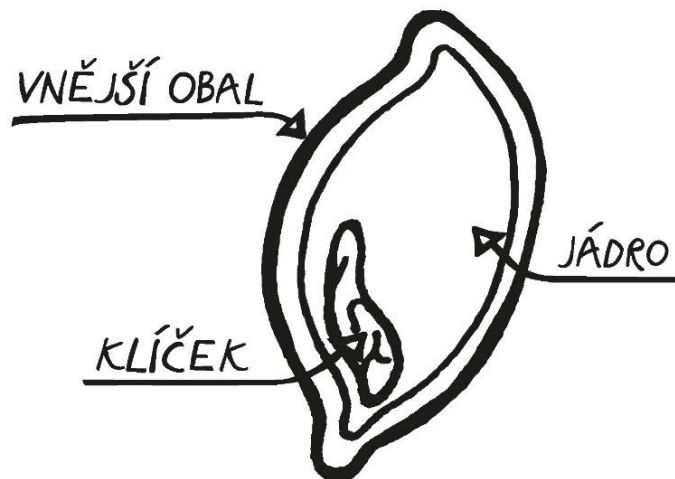


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Na základě textu a otázek k textu si ve dvojicích připravíme krátký referát.

Skutečně
zdravá škola

OBILNÉ ZRNO S JEHO ČÁSTMI



OTÁZKY K TEXTU

Z čeho se vyrábí mouka?

Jaký je rozdíl mezi celozrnnou moukou a bílou moukou?

Jaké jsou výhody používání celozrnné mouky?

Jaká jsou doporučení, která se týkají konzumace výrobků z bílé mouky?

Jaké obiloviny jíst?

19



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

33/164

Některé druhy mouky obsahují lepek. Co to je? Je to druh bílkoviny obsažené v některých obilovinách - a skutečně lepí. Přesvědčíme se o tom výrobou lepidla z mouky.

Skutečně
zdravá škola

VYRÁBÍME DOMÁCÍ LEPIDLO

Zkus si vyrobit domácí lepidlo a do rámečku pak s jeho pomocí přilep obrázek, který jsi sám/a namaloval/a nebo obrázek vystřižený z časopisu.

Suroviny

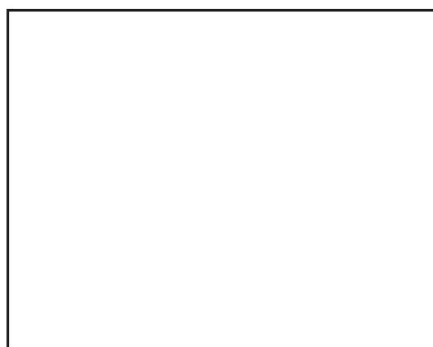
- 3 lžíce hladké mouky
- 4 lžíce studené vody
- 1 hrnek horké vody
- 1 lžíce moučkového cukru

Pomůcky

- vařič
- hrnek
- hrnek
- lžice
- vařečka
- uzavíratelná sklenice na hotové lepidlo

Postup

V menším hrnku rozmícháme mouku ve studené vodě do hladka. Do většího hrnce nalijeme hrnek teplé vody, přivedeme k varu a přimícháme rozmíchanou mouku s vodou z menšího hrnku. Necháme zhoustnout, podobně jako když vaříme kaši. Za 3 až 5 minut bude kaše hustá. Odstavíme ji a přimícháme moučkový cukr. Lepidlo přelijeme do sklenice, a až vychladne, můžeme začít lepit.



Toto jsem přilepil/a
vlastnoručně
vyrobeným lepidlem.

20



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

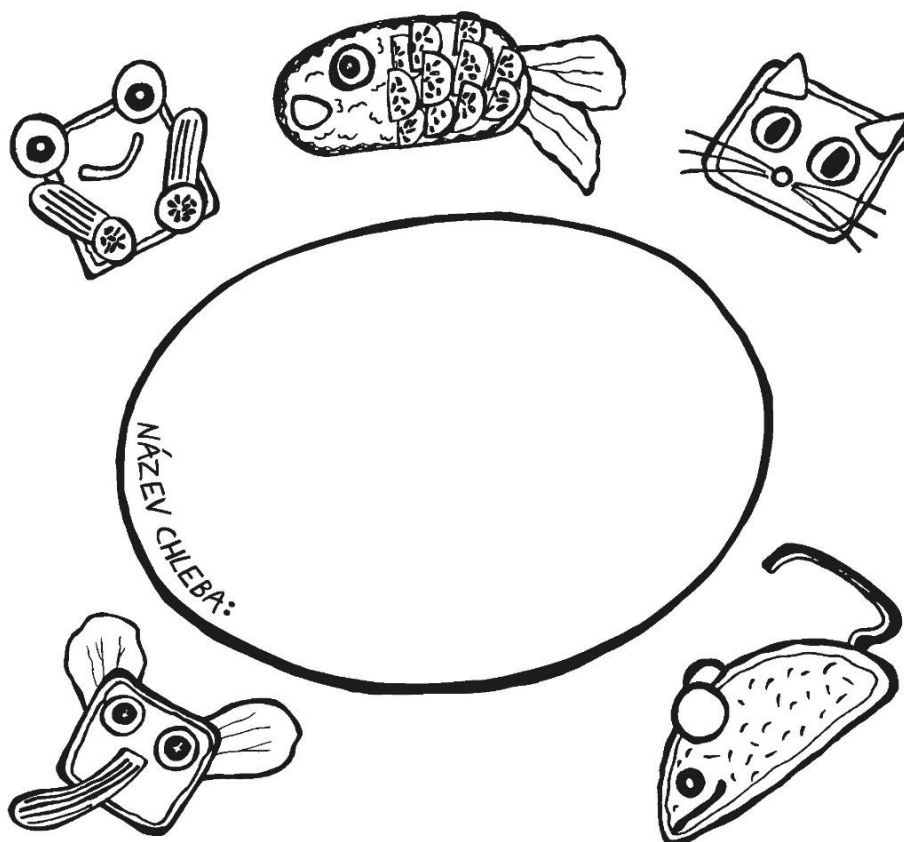
34/164

Připravíme vlastní skvělé celozrnné obložené chlebičky.

Skutečně
zdravá škola

PŘIPRAVUJEME ORIGINÁLNÍ CELOZRNNÉ OBLOŽENÉ CHLEBIČKY

Nakresli, jak tvůj chleba přesně vypadal, a vymysli originální název. Můžeš připsat, jaké suroviny jsi použil/a.



Použil/a jsem tyto suroviny:.....

.....

.....

21



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

35/164

Vyplníme dotazník a budeme si povídat o mouce, o pečivu a o všem ostatním, co nás zajímá.

Skutečně
zdravá škola

MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.

Příprava a hraní scének:

Líbilo se ti hraní scének? ANO - NE - proč?.....

Co zajímavého o pečivu ses dozvěděl/a při hraní scének?.....

Práce s textem a odpovídání na otázky:

Umíš vysvětlit rozdíl mezi celozrnnou moukou
a bílou moukou?



Jak se ti líbila výroba lepidla?



Jak se ti líbila příprava zdravé svačinky?



Jak se ti pracovalo ve skupince?



Naučil/a ses něco, co ve svém životě dál využiješ?

Co?.....

Dozvěděl/a ses o sobě něco nového?

Co?.....

22



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

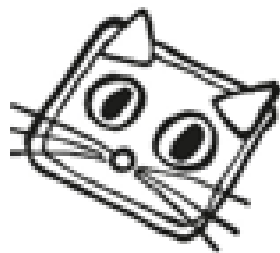
MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

36/164





5. MOJE KNIHA O SVAČINKÁCH (2 hodiny)

Už víme, jak by měla vypadat zdravá svačinka a jaké potraviny a nápoje nám naopak neprospívají. Všechno, co jsme se dozvěděli, shrneme do vlastnoručně vyrobené knížky.

Návod na výrobu si pustíme na video:

<https://www.youtube.com/watch?v=L1rAEwYeJes>



JAK SE ROZHODOVAT?

OVOCE, ZELENINA

- 😊 je místní
- 😞 **NEBO** dovážená
- 😊 je v bio kvalitě, z vlastní zahrádky
- 😞 **NEBO** chemicky ošetřená

OSTATNÍ POTRAVINY

- 😊 jsou přirozené, co nejméně upravované
- 😞 **NEBO** jsou průmyslově zpracované


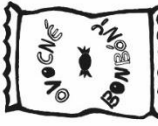


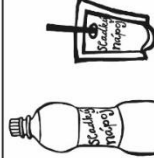
NÁPOJE





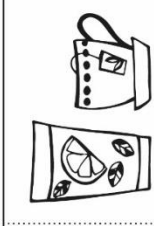
- 😊 neobsahují žádný přidaný cukr nebo obsahují jen přirozený cukr (ovocné mošty)
- 😞 **NEBO** jsou doslazované

POZOR!

- 😞 **Toto není zdravá svačinka:**
hranolky, chipsy, pečivo z bílé mouky, extrudované (pufované) výrobky, müsli tyčinky, sušenky, oplatky, zákusky, čokoládové tyčinky, bonbóny, sladké jogurty, smetanové krémy, uzeniny, paštiky, slazené nápoje



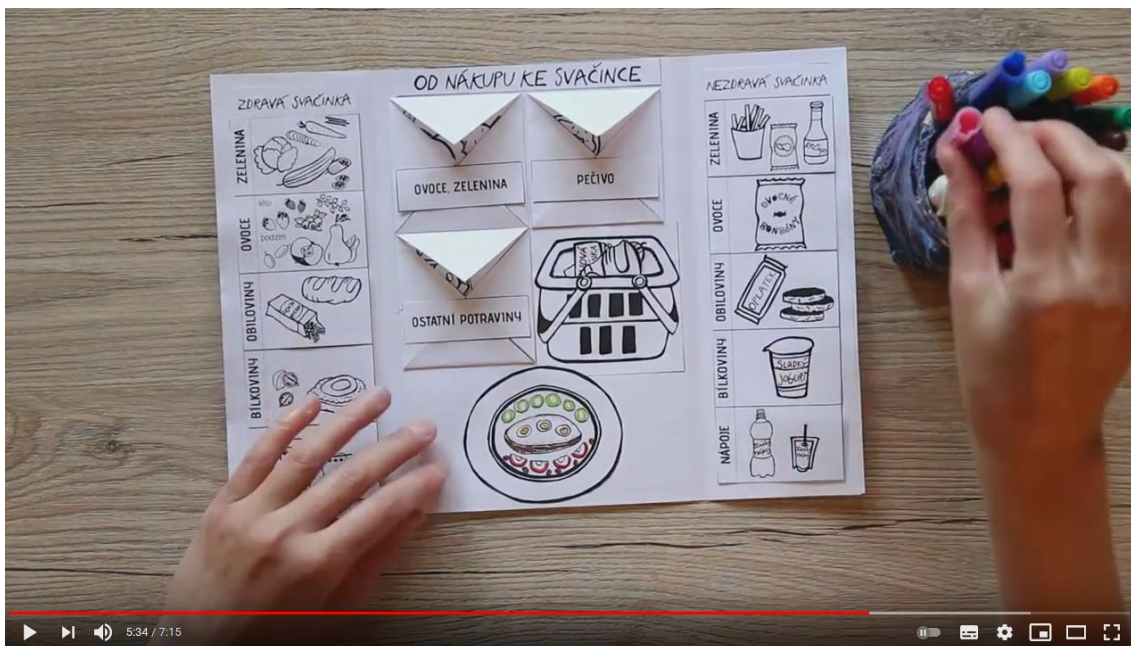
NEZDRAVÁ SVACÍNKA	<p>Hranolky, chipsy a kečup nejsou zelenina.</p>		ZELENINA
Ovocné bonbóny nejsou ovoce.		OVOCE	
Sušenky, oplatky a jiné pečivo z bílé mouky nejsou vhodné obiloviny.		OBILOVINY	
Slazený jogurt není vhodný zdroj bílkovin.		BÍLKOVINY	
Sladké limonády a slazené čaje nejsou vhodné nápoje.		NÁPOJE	

ZDRAVÁ SVACÍNKA	<p>Čím více a rozmanitější, tím lépe.</p>		ZELENINA
Sezónní, různé druhy a barvy.	<p>léto podzim</p> 	OVOCE	
Jáhlová kaše, ovesné vločky, žitný kváskový chleba.		OBILOVINY	
Luštěninové pomazánky, oříšky, semínka, zakysané mléčné výrobky, vejce.		BÍLKOVINY	
Voda, neslazené čaje.		NÁPOJE	



OVOCE, ZELENINA	PEČIVO	
	OSTATNÍ POTRAVINY	
		OD NÁKUPU KE SVAČINCE





S hotovou knížkou potom můžeme pracovat: plánovat svačinkové jídelníčky, plánovat nákupy, opakovat si pravidla o zdravých a nezdravých svačinkách.





Vyplníme dotazník a budeme si povídat, jak se nám při vaření dařilo.

Skutečně
zdravá škola

MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.



Naše skupinka připravovala tento recept:.....

Jak ti chutnal?

Vyzkoušíš jej ještě někdy?

Co ti nejvíce chutnalo u ostatních skupinek:.....

Jak tě bavilo:

- příprava pokrmu
- servírování a aranžování
- ochutnávání ostatních svačinek
- společné stolování
- zdůvodnění, proč je svačinka zdravá
- vyhledávání receptu

24



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

46/164



SKUTEČNĚ ZDRAVÁ SVAČINA



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



7. UŽ VÍM, JAK NA TO (2 hodiny)

Co jsme se naučili a co všechno už víme? Na závěr programu o svačinkách znovu shrneme, co považujeme za zdravé svačinky a čemu se naopak raději vyhnout.

Nejprve vyplníme osmisměrku:

Skutečně
zdravá škola



UŽ VÍM PROČ

Tvým úkolem je v osmisměrce vyhledat názvy zdravých a nezdravých svačinek. Nalezené pojmy pak přiřaď do dvou sloupečků (zdravá a nezdravá svačinka).

V	A	J	T	S	L	U	C	T	A	S	R	U	C	T	S	R	A
R	O	H	L	Í	K	Z	B	Í	L	É	M	O	U	K	Y	U	R
W	R	D	T	S	O	L	S	A	O	U	P	A	S	T	L	E	Ú
R	O	E	A	R	U	P	D	O	K	L	T	H	A	N	P	N	Z
O	U	P	T	M	E	K	O	B	L	I	H	A	E	L	Z	T	O
K	L	Z	T	O	Ú	U	C	T	S	A	R	U	C	P	E	N	V
S	U	Š	E	N	É	O	V	O	Č	E	S	A	R	E	L	A	Ú
L	Z	Č	Á	S	A	R	U	Č	Ř	E	L	R	Ú	T	E	P	Č
E	K	P	O	U	L	T	M	A	T	Í	Ř	A	Z	N	N	E	H
N	O	S	E	N	V	P	L	S	A	R	Š	Y	A	R	I	U	L
J	O	U	L	T	N	L	P	E	K	X	R	K	R	O	N	E	E
R	S	A	R	H	D	Y	K	S	A	R	S	A	Y	E	A	N	B
K	V	Á	S	K	O	V	Ú	C	H	L	E	B	A	T	N	T	Í
N	E	M	C	R	L	C	P	S	U	R	U	Y	P	C	L	N	Č
L	T	S	A	O	U	M	A	T	S	A	R	U	C	A	P	A	E
K	U	K	U	Ř	I	Č	N	Ú	C	H	L	E	B	Í	Č	E	K

- oříšky
- zelenina
- rohlík z bílé mouky
- sušené ovoce
- rýžový chlebiček
- kobliha
- voda
- sladký nápoj
- kukuřičný chlebiček
- kváskový chleba

25

ZDRAVÁ SVAČINKA

NEZDRAVÁ SVAČINKA

.....
.....
.....
.....
.....



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Všichni známe hru „Černý Petr“. Sami si vyrobíme karty a obálku na karty. Obálku nalepíme sem:

Skutečně
zdravá škola

KARTY

Z přiložené šablony si vyrob obálku na tvé vlastní karty a karty do ní uschovej.

26

Zdravé svačinky a jedna nezdravá



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

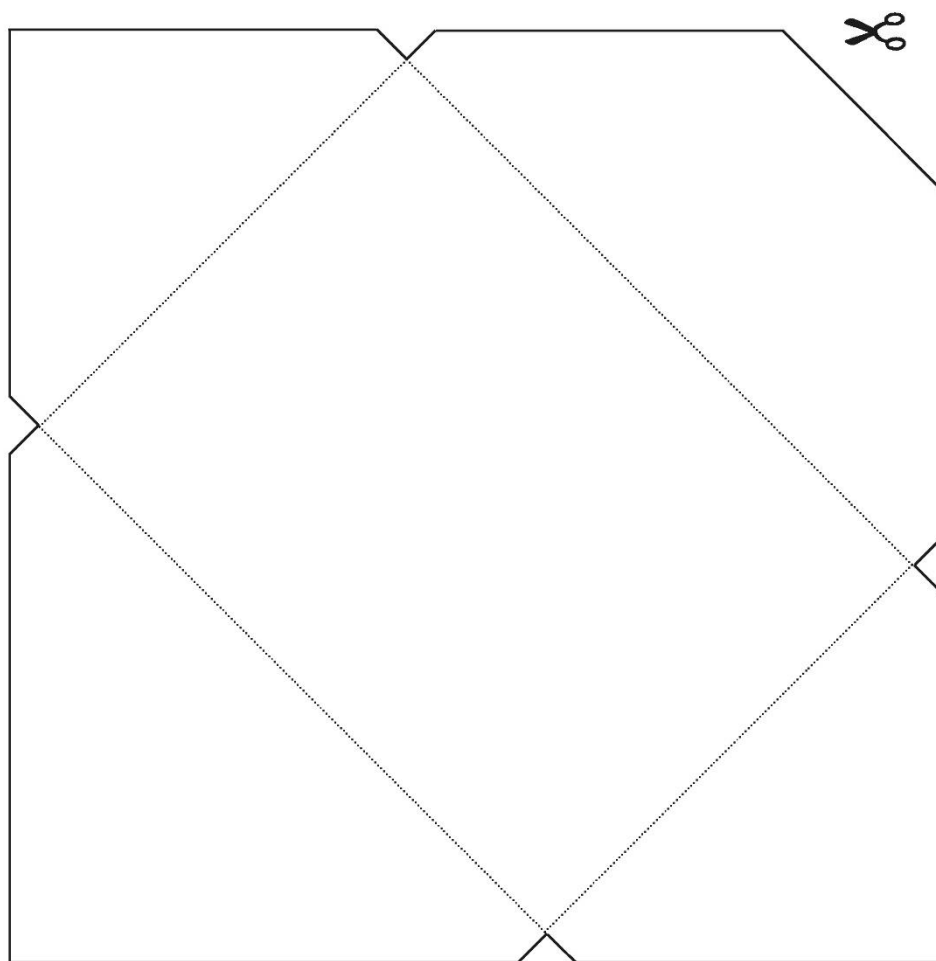


EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obálka na karty



27



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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



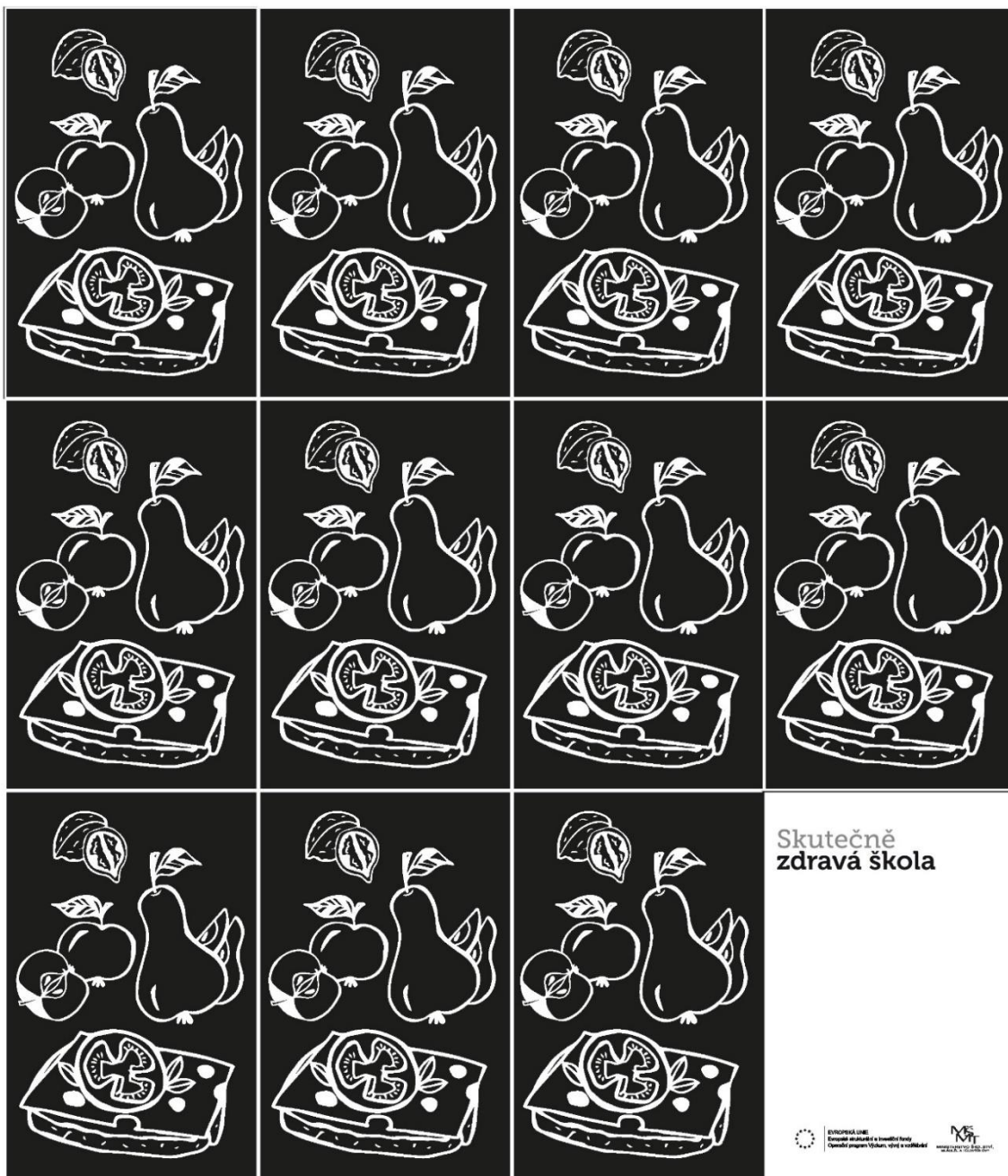
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Toto jsou zadní strany karet. Přední (lícové) strany si nakreslíme sami. Nakreslíme vždy 2 stejné karty se zdravou svačinkou podle vlastního návrhu. Vznikne tak 5 dvojic stejných karet. Poslední (lichá) karta je Černý Petr – na té bude nakreslená svačinka nezdravá.

Skutečně zdravá škola

28

Svačinkové karty



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



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



51/164

Vyplníme závěrečný dotazník a společně zhodnotíme celý svačinkový program. Určitě jsme v názoru na svačinky dosáhli velkého pokroku!

Skutečně
zdravá škola

ZÁVĚREČNÁ SVAČINKOVÁ ANKETA

Zkus si vyplnit ještě jednou úvodní svačinkovou anketu a své odpovědi porovnat.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády: **nejím nikdy / občas / jím pravidelně**

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při výběrání ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....

Napiš, co má obsahovat zdravá svačinka:.....

.....

Který recept na svačinku tě nejvíc zaujal?.....

.....

Který recept na nápoj tě nejvíc zaujal?.....

.....

Bavila tě práce v pracovním sešitě?.....

.....

Pracuješ raději sám/a nebo ve skupince?.....

.....

29



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



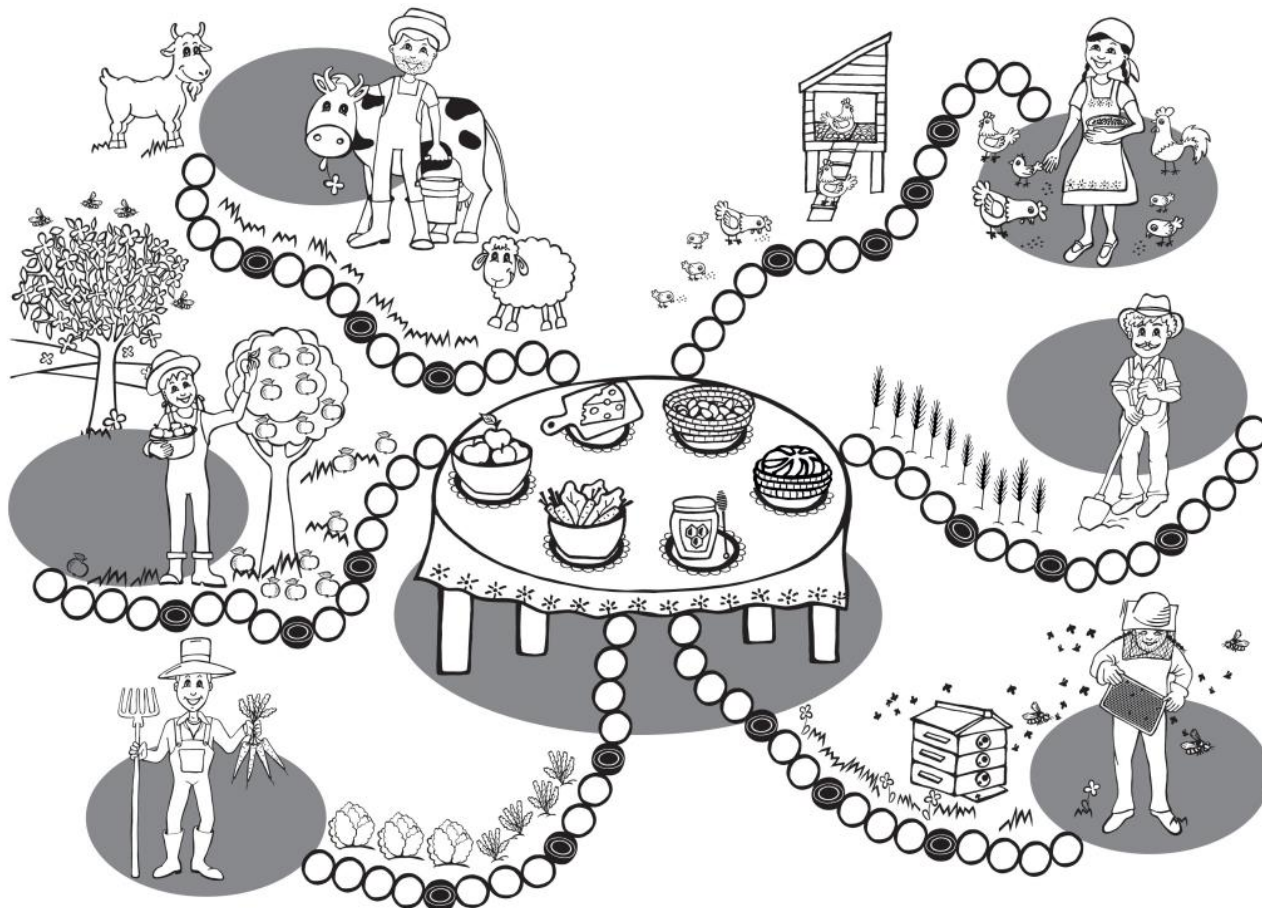
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



52/164

DESKOVÁ HRA „VÍŠ, ŽE JÍŠ?“

Ještě zbývá poslední důležitá informace: důležité není jen to, co jíme, ale také to, jak jíme!
Toto si uvědomíme díky hře „Víš, že jíš?“.



KARETNÍ HRA „Příběhy z farem“

Důležité je také vědět, odkud potraviny pocházejí a jak náročné je jejich pěstování. Potom si potravin budeme více vážit a budeme si je lépe vychutnávat.



3 Metodická část

Cíl programu

Cílem programu je podpora a rozvoj klíčových kompetencí žáků prostřednictvím tématu jídlo, vaření a stolování, získání základních vědomostí o principech zdravé výživy založené na přirozených potravinách, získání dovednosti připravit pro sebe zdraví prospěšnou svačinu a podpora žádoucích postojů v oblasti výživy.

Výstupy

Žák:

- zjistí, co pravidelně jí a pije ke svačině
- vyjmenuje kritéria zdravé svačiny
- zhodnotí svoji svačinu podle kritérií zdravé svačiny
- orientuje se při nakupování potravin
- umí číst etikety na obalu
- vybere si zdravější alternativu svačiny a výběr zdůvodní
- samostatně připraví zdraví prospěšnou svačinu včetně nápoje

Výsledky

Výsledky programu, tj. skutečnou změnu nebo posun ve vědomostech, dovednostech a postojích žáků posoudíme porovnáním výsledků první „svačinkové ankety“ (2. tematický blok) a závěrečné „svačinkové ankety“ (7. tematický blok).

Východiska

Rozvoj klíčových kompetencí v programu je navázán na téma jídlo, vaření a stolování a zdravá výživa. Souvislost výživy a civilizačních chorob, oslabené imunity i duševních poruch je nezpochybnitelná. Cílová skupina žáků 3. až 5. ročníku základní školy se potřebuje dozvědět o základních pravidlech zdravé výživy, a to metodami odpovídajícími jejich věku. Téma je klíčové pro celý další život žáků, program je inspiruje k převzetí odpovědnosti za vlastní zdraví. Program přispívá k podpoře jejich zdraví a zdravého životního stylu, zejména k prevenci vzniku nadváhy a obezity a dalších chronických neinfekčních onemocnění, k podpoře imunity i duševního zdraví a wellbeing.

V průběhu programu se žáci seznámí s řadou nových pojmů a získají základní vědomosti o zásadách zdravé výživy, na něž bude možné navázat ve vyšších ročnících. V úvodu programu žáci zaznamenávají a uvědomují si, co pravidelně jedí a pijí ke svačinkám. Následují bloky zaměřené na problematiku výživy dětí a mládeže: sladkosti, nápoje a pečivo (průmyslové sladkosti x zdravější mlsání, slazené nápoje x voda, pečivo z bílé mouky x kváskové celozrnné pečivo). V průběhu dalších bloků žáci pokračují ve zpracovávání tématu s využitím různých úhlů pohledu a formou atraktivních aktivit: lapbook, karty, desková hra.

Program pracuje s každodenními zkušenostmi žáků. Žáci v daném věku už běžně svačinky nakupují sami, a mohou tedy ovlivnit, co budou pravidelně ke svačině jíst. Lekce obsahují kromě informací řadu cvičení a pokusů. V průběhu programu žáci také připravují skutečně zdraví prospěšné svačiny, a získají tak i praktické dovednosti. Každý blok programu je zakončen reflexí formou krátkého dotazníku. V závěru programu žáci sami vyhodnotí změnu ve vědomostech, dovednostech a postojích, ke kterým díky absolvování programu dospěli.

Jsme si vědomi, že kritéria hodnocení potravin se mohou jevit jako zjednodušená a odborné názory na „zdravou výživu“ se různí. Jde nám primárně o to, aby děti získaly základní informace a přehled, díky kterému se budou moci na své momentální úrovni rozhodovat. Např: pokud by si měly vybrat mezi



chemicky ošetřeným banánem a hruškou z vlastní zahrady, zvolí hrušku. Pokud se rozhodují, zda si koupí rýžový chlebiček politý sladkou růžovou polevou nebo kváskový chléb, zvolí kváskový chléb. Mezi základní kritéria tedy patří, zda jsou potraviny přirozené, co nejméně průmyslově zpracované, zda jsou bez přidaného cukru nebo s množstvím přidaného cukru, aditiv a barviv. Pokročilejším kritériem pak je, zda je ovoce nebo zelenina lokální nebo dovážená, v bio kvalitě nebo chemicky ošetřená.

Vstupní předpoklady

Program předpokládá zapojení učitele/učitelky s alespoň základními vědomostmi v oblasti výživy a s aktivním zájmem o tuto problematiku. Učitel/ka je průvodcem a podporou žákům, musí být sám/a příkladem vysoké kultury stravování a mít sám/a pro téma jídlo, vaření a stolování nadšení.

Přínos neformálního vzdělávání

Při práci na tvorbě vzdělávacího programu jsme spolupracovali se zástupci základních škol. Do škol vnášíme zásadní a doslova životně důležité téma jídlo, výživa, vaření, stolování a pěstování a výživová gramotnost, které dosud ve většině škol není takto komplexně reflektováno. Vzdělávací program obsahuje nápady na nové, atraktivní vzdělávací aktivity a metody, zejména zařazení praktických činností (příprava pokrmů), práci se skutečnými věcmi (potraviny, nádoby), propojení s praxí (příběhy z farem), projektové a zážitkové vzdělávání. Program umožňuje poznat žáky při praktických činnostech. Přínosem je důraz na změnu postojů a hodnot. Program je postaven na aktivním zapojení žáků. Metody vzdělávání jsou zvoleny tak, aby si žáci maximum informací osvojili vlastní aktivní činností. Spolupráce na tvorbě a ověřování vzdělávacího programu je nástrojem vzdělávání samotných pedagogů v tématu jídla, výživy a vaření, vyučující získají nové vědomosti, dovednosti i motivaci. Pedagogům poskytujeme povzbuzení, pozitivní zpětnou vazbu a ocenění jejich práce. V rámci vytvořených vzdělávacích programů propojujeme výuku s žádaným rozvojem klíčových kompetencí. Pomáháme naplňovat vzdělávací oblasti Člověk a svět práce a Člověk a zdraví – výchova ke zdraví a průřezové téma Environmentální výchova dle RVP.

Rozvíjené kompetence

Program podporuje rozvíjení těchto klíčových kompetencí:

- komunikace v mateřském jazyce,
- matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií,
- sociální a občanské schopnosti,
- kulturní povědomí a vyjádření.

Komunikaci v mateřském jazyce program rozvíjí těmito aktivitami: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, zpětnovazební dotazníky/ankety, čtení s porozuměním, práce s texty, nacvičení a předvedení scének, osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematickou schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií program rozvíjí těmito aktivitami: aktivity podporující strukturované přemýšlení (myšlenková mapa), fyzikální pokusy (duhový bonbónový pokus, výroba lepidla), čtení etiket, statistika, vyhledávání informací na internetu, výpočty (množství cukru), aktivity podporující prostorové myšlení (výroba lapbooku), cvičení pozornosti (osmisměrka), příprava jednoduchých pokrmů podle receptu (ovocné bonbóny, nápoje, obložené chlebičky, skutečně zdravá svačinka).

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí těmito aktivitami: práce ve skupinách, dosahování shody (nacvičování scének, příprava chlebiček, výběr receptů), společné vaření a stolování, sdílení pomůcek, didaktická karetní hra, didaktická desková hra.



Kulturní povědomí a vyjádření program rozvíjí těmito aktivitami: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení, výroba lapbooku, výroba karet), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.

Návaznost na RVP pro základní vzdělávání

Program naplňuje řadu výstupů RVP ZV, zejména ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět – rozmanitost přírody, Člověk a jeho zdraví a Člověk a svět práce – příprava pokrmů a průřezové téma Environmentální výchova.

Možné komplikace a problémy

Ověření programu neprokázalo žádné komplikace. Program jsme v detailech upravili podle zjištění z ověřování: byla doplněna poznámka k časové dotaci a variantní řešení v tematickém bloku č. 1.

Doporučená literatura a další zdroje

Uvedeno u jednotlivých metodických bloků.

3.1 Metodický blok č. 1 – SVAČINKY (1 hodina)

Úvod do dlouhodobého programu o svačinkách a o stravování obecně. V rámci programu prozkoumáme téma svačinky z různých úhlů pohledů. Každý žák si uvědomí, co pravidelně jí a pije ke svačině, bude umět vyjmenovat kritéria zdravé svačinky a zhodnotí tu svoji. Naučí se přemýšlet při nakupování potravin, dozví se o důležitosti etiket na obalech, bude si umět vybrat lepší alternativu k průmyslově zpracovaným potravinám a výběr zdůvodnit. Žáci si společně připraví ochutnávky zdravých jídel a pití ke svačince. Na programu budou i zábavné, ale současně poučné pokusy. V průběhu programu si každý žák založí svůj vlastní pracovní sešit, do kterého bude zapisovat výsledky zkoumání, pokusů, vlastní recepty, nalepovat obaly od svačinek. Každý žák si vytvoří interaktivní knihu/sešit, tzv. lapbook, který obsahuje celkové shrnutí učiva. Doplnkem k programu je karetní a desková hra.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: výklad, kreslení, rukodělná činnost, myšlenková mapa, pozorování a zaznamenávání

Pomůcky:

plastová nebo papírová složka pro každého žáka
děrovačka
tužky, pastelky

Materiály k realizaci:

pracovní listy č. 1, 2, 3, 4, 5

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: myšlenková mapa.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení).

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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



Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]

Metodický popis:

Seznámení s programem o svačinkách (5 minut)

Učitel/ka seznámí žáky s dlouhodobým programem o svačinkách. Po dobu několika týdnů se budeme pravidelně zabývat zdánlivě jednoduchým, ale hodně zajímavým tématem „svačinky“. Zjistíme, co většinou ke svačince jíme a pijeme, a dozvíme se, zda tím svému tělu prospíváme nebo spíše škodíme. Čeká nás množství pokusů, zajímavých cvičení a her.

Pracovní sešit (15 minut)

Učitel/ka rozdá žákům nakopírované listy z pracovního sešitu. Na titulním listě (pracovní list č. 1) je předkreslená svačinková krabička s víkem. Na víko každý žák vyplní své jméno a příjmení a dovnitř krabičky si nakreslí svoji oblíbenou svačinku. Hotový titulní list si žáci proděrují a vloží do plastové nebo papírové složky. Takto budou postupně vytvářet celý pracovní sešit. V úvodu učitel/ka nijak nekomentuje charakter jednotlivých svačinek. Na konci projektu se mohou žáci k úvodní straně pracovního sešitu vrátit a posoudit, zda by dnes, s nově nabytými vědomostmi a dovednostmi, jako svou oblíbenou svačinku neoznačili něco jiného. Pracovní sešity zůstanou uloženy ve třídě a před začátkem každého bloku je učitel/ka žákům rozdá. Na konci projektu si žáci pracovní sešity odnesou domů.

VARIANTA 1: Místo kreslení mohou žáci svou oblíbenou svačinku vystříhnout z reklamních prospektů nebo časopisů a nalepit.

VARIANTA 2: Učitel/ka může předem pro žáky slohy ozdobit, např. nalepením obrázků nebo kresbou.

Myšlenková mapa (15 minut)

Cílem aktivity je uvedení žáků do tématu, evokace. Žáci si uvědomí, co už o tématu vědí nebo jaké představy si s ním spojují. Učitel/ka začne otázkou: co všechno nás napadá, když se řekne svačinka? Co lidé nejčastěji svačí? Co nám chutná ke svačince? Žáci poté vyplní myšlenkovou mapu na téma „svačina“ (pracovní list č. 2). Učitel/ka dětem vysvětlí, co je to myšlenková mapa, a zdůrazní, že do bublin mohou psát, co je napadne, nic není špatně. Poté si všichni své mapy krátce porovnejí, učitel/ka komentuje.

Myšlenková mapa je grafické upořádání klíčových slov k nějakému tématu se znázorněním vzájemných vztahů a souvislostí. Téma, kterým se zabýváme, je umístěno do středu mapy. Mapa může být doplněna obrázky. Myšlenkové mapy napodobují proces přemýšlení. Užívají se k učení, k plánování nebo řešení problémů.

Týdenní svačinkový jídelníček (7 minut)

Učitel/ka se žáků zeptá, zda jsou schopni vyjmenovat, co mají nejčastěji ke svačince. Zkusíme to prozkoumat. Zadání domácího úkolu: žáci si budou celý týden od pondělí do pátku do formuláře „Můj týdenní svačinkový jídelníček“ (pracovní list č. 3) zapisovat, co jedli a pili ke svačince. Nic není špatně, jen zjišťujeme situaci, jak to ve skutečnosti je. Za domácí úkol si žáci také vystříhnou a složí obálku (pracovní list č. 5) a nalepí na pracovní list č. 4. Do takto připravené obálky si budou celý následující týden vkládat obaly od nakoupených potravin ke svačince, pokud nějaké budou. Mohou také vkládat jen výstřižky z obalů, například vystřižený název potraviny. Vše si přinesou do následující hodiny.

Reflexe (3 minuty)

Učitel/ka s žáky stručně zhodnotí úvodní lekci a motivuje je, aby se těšili na pokračování „svačinkového programu“, který bude plný překvapení.



„Na žácích při motivační části bylo vidět, že vůbec nejsou zvyklí bavit se o svačinkách a o jídle všeobecně z různých pohledů, např. co je zdravé, nezdravé, z čeho je vyrobeno, odkud pochází potraviny...“ „Nový a zajímavý pro ně byl Můj týdenní svačinkový jídelníček se zapisováním svačinek během týdne a shromažďováním obalů.“ (ohlasy z ověřování)

3.2 Metodický blok č. 2 – SLADKOSTI (3 hodiny)

Bonbóny a jiné nezdravé sladkosti versus zdravé mlsání. Duhový bonbónový pokus, složení potravin a čtení etiket, vlastní příprava želé bonbónků. Známý pokus s barevnými bonbóny, které po zalití vodou pouštějí barvy a vytvářejí krásné barevné pruhy, jsme obohatili o výchovný a vzdělávací rozměr z oblasti zdravé výživy. Vznikne tak skvělá lekce, ve které jsou žáci jen s lehkou dopomocí schopni vyvodit závěr, že barevné bonbóny nám sice chutnají, ale pro naše zdraví nejsou zrovna přínosné. Prvotní úžas nad tekutou duhou vystřídá lehká pochybnost: a tohle se nám stane v bříšku, když ty bonbóny sníme? Co myslíte, líbí se tohle našemu tělíčku? A jak poznáme, že bonbóny nejsou složené z ovoce, ale z cukru a z chemických barviv? A existují vůbec nějaké zdravé bonbóny?

Forma: prezenční, v učebně nebo ve školní kuchyňce

Metody: prezentace, diskuse, anketa, pokus, argumentace, praktická činnost (příprava pokrmu)

Pomůcky:

na duhový bonbónový pokus: viz pracovní list č. 7
tužky, pastelky

na výrobu ovocných bonbónů: viz pracovní list č. 8

Materiály k realizaci:

pracovní listy č. 6, 7, 8, 9

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, zpětnovazební dotazník, čtení s porozuměním, práce s texty (recept), osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: duhový bonbónový pokus, čtení etiket, příprava jednoduchého pokrmu podle receptu (ovocné bonbóny).

Sociální a občanské schopnosti: práce ve skupinách, společné vaření a stolování, dohoda na postupech, sdílení pomůcek.

Kulturní povědomí a vyjádření program: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecznezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]



Metodický popis:

Co opravdu jíme ke svačince? (15 minut)

Žáci si připraví svůj týdenní svačinkový jídelníček a obaly od svačin, které celý týden sbírali (viz 1. blok). V kruhu si navzájem sdělí, co nejčastěji jedli. Možné jsou různé varianty tohoto cvičení nebo jejich kombinace.

VARIANTA 1: Žáci jeden po druhém samostatně předčítají svůj seznam a doplňují komentářem.

VARIANTA 2: Učitel/ka vyjmenovává jednotlivé potraviny a hlásí se ti žáci, kteří je měli ke svačině.

VARIANTA 3: Žáci si před sebe položí své obaly od potravin a vzájemně si je prohlížejí.

VARIANTA 4: Žáci se rozejdou po třídě a zkusí najít aspoň tři další spolužáky, kteří mají na svém seznamu stejnou potravinu, stejnou svačinku. Po určitém čase se vracejí do kruhu a společně sdílejí. Objevila se na seznamech svačinka, kterou neměl nikdo jiný? Bylo snadné najít kamaráda, který jedl stejnou potravinu ?

Svačinková anketa (15 minut)

Učitel/ka uvede svačinkovou anketu. Stručně vysvětlí, co je to anketa. Žáci poté pracují samostatně dle pokynů v pracovním listě č. 6. Na závěr učitel/ka vede s žáky diskusi k anketě: jak se žákům líbila, zda bylo obtížné ji vyplnit, jak jednotliví žáci odpovídali. Znovu upozorní, že žádná odpověď není špatná. Na konci celého projektu se k anketě vrátíme a zjistíme, co nového jsme se naučili.

Anketa je průzkum názorů lidí na nějaké téma formou ústních nebo písemných dotazů a odpovědí.

Skutečně
zdravá škola

JOLČA

svačinková ANKETA

Vypln malou anketu a tím, jak to máš právě ty. Vše, co napíšeš, je v pořádku. Je to takové, jaké to je. Na konci programu si pak budeš moci porovnat, jestli jsi udělal/a nějaký pokrok.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: ano / ne

Na svačinku bombóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády: nejím nikdy / občas / jím pravidelně

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku: ano / ne / nezkoušel/a jsem to

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: ano / ne / nezkoušel/a jsem to

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne: ano / ne

Napiš, jaká máš kritéria při výběru ovoce a zeleniny: podle vzhledu
podle barvy

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo: podle hmoty
podle čerstvosti

6

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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Duhový bonbónový pokus (45 minut)

Podle návodu uvedeného na pracovním listě č. 7 žáci pod dohledem učitele/ky realizují pokus s barevnými bonbóny. Pracují společně v kruhu nebo ve 3 skupinách. Bonbóny rozmístíme na plochý talíř do kruhu kolem okraje talíře. Střídáme barvy tak, aby nebyly vedle sebe dvě stejné. Opatrně doprostřed talíře nalijeme vodu tak, aby dosáhla až nad bonbóny. Pozorujeme, jak jednotlivé bonbóny po chvíli začnou pouštět proužky barev, které se na talíři slévají doprostřed. Z bonbónů nakonec zůstanou jen bílé krystalky cukru. Pokus slouží jako motivace k diskusi na téma „Proč je lepší jíst ovoce než bonbóny?“ Učitel/ka může využít otázky: Co se stalo s bonbóny na talířku? Proč se to stalo? Co to znamená? Jsou bonbóny vyrobeny z ovoce? Pokud ne, tak z čeho? Čím jsou obarvené bonbóny a díky čemu je zbarvené jablko? Co způsobuje sladkou chuť bonbónů a co způsobuje sladkou chuť jablka? Čím můžeme bonbóny ve své stravě nahradit? Proč sníme bonbónů celý sáček a jablek méně? Jak vypadá propagace bonbónů v reklamách a letáčích? Žáci předkládají názory a argumenty, učitel/ka případně doplní. Barevné pruhy vznikají díky tomu, že bonbóny obsahují množství chemických barviv. Barevnou polevu bonbónů tvoří obarvený cukr. Cukr se ve vodě rozpouští a barevná voda stéká do středu talíře. Učitel/ka přečte žákům složení bonbónů dle etikety na sáčku. Žáci budou překvapeni množstvím chemických ingrediencí. Důležité je porovnání bonbónů (příklad průmyslově zpracovaných sladkostí) a ovoce (příklad přirozené potraviny). Obojí je sladké a barevné, ale ovoce obsahuje cukr i barviva přírodního původu a kromě toho také množství vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších látek prospěšných našemu zdraví. Žáci do svých pracovních listů č. 7 zakreslí výsledek pokusu.

Možný průběh pokusu, příklady otázek a odpovědí žáků:

Rozdělení žáků do 3 skupin. Rozdání pomůcek, vysvětlení pokusu. Žáci pozorují, co se na talíři děje. Povídání v kruhu.

Co na talíři vzniklo?

Duha.

A my si teď o této duze něco povíme. A taky o bonbónech.

Proč sníme bonbónů celý sáček a jablek méně?

Bonbóny jsou malé, dá se jich sníst víc než jablek.

A kdybychom jablíčko nakrájeli na stejně malé kousky jako bonbónů, čeho sníme víc?

Bonbónů.

Proč?

Je to sladké a dobré.

Jsou bonbóny z ovoce? Ano, ne?

Ne.

Z čeho tedy jsou?

Z cukru.

A proč je sladké jablíčko, které tady máme na koberci?

Má v sobě také cukr, ale i vitamíny a další zdravé látky, které dostává ze stromu.

A z čeho je ta sladká chuť bonbónů?

Je tam cukr a chemické látky.

A z jakého důvodu se nám vytvořila na talíři z bonbónů duha?

Bonbóny jsou obarvené barvivem.

A proč tohle neudělá na talíři jablíčko?

Není obarvené a nic se tam nepřidává.

A proč se tedy bonbóny obarvují?

Aby se nám víc líbily a líp chutnaly.

Máte pravdu, když si vezmu jeden bonbón, mám za chvíli chuť vzít si další. A tohle přesně tyto látky dělají. Jsou uměle vytvořeny člověkem, abychom na ně měli chuť. Dělá to tak jablíčko?

Ne, to sníme, je lahodné, ale stačí nám jedno jablíčko a jsme najezení.



Jablíčko vytvořila příroda.

Ano, je v něm přírodní cukr, vitamíny, a navíc i vláknina, takže jablíčko člověka zasytí.

Po 15 minutách povídání přerušíme. Žáci se jsou podívat, co se stalo na talíři: barvy se mezitím smíchaly v jednu chaotickou barevnou skvrnu.

Co se to stalo?

Barvy se smíchaly na talíři dohromady a už tam není žádná duha.

A tohle se nám stane v bříšku, když ty bonbóny sníme?

Ano, je tomu přesně tak. A co myslíte? Líbí se tohle vašemu tělu?

Asi ne, bude nám špatně nebo časem můžeme být nemocní.

Aha, tak to je vlastně velmi nezdravé.

Jejda, a my toho často sníme tolik a máme to tak rádi.

A jak poznáme, že tyto bonbóny obsahují v sobě škodlivé látky? Tento pokus přece nemůžeme dělat při nákupu v obchodě se všemi bonbóny, i když by to jistě bylo zajímavé.

Pohledem? Můžeme je rozpustit na talířku?

Ano, někdy už od pohledu bonbóny vypadají nezdravě, ale zjistit, co bonbóny obsahují, je vlastně velmi jednoduché. Stačí podívat se na obal a přečíst si tzv. etiketu.

Žáci zkoumají, čtou. Učitel/ka může přečíst nahlas všechny složky dle etikety. Čte pomalu a zdůrazňuje „divné názvy“.

My nerozumíme, nevíme, co to je.

Přesně tak, ani já u některých názvů nevím, co přesně znamenají. Je to také vytištěné malým písmem a dá se to přečíst jen obtížně. Ale vidíme, že je tam uvedena řada látek, ale o ovoci tam zatím nic nebylo. Je tam jen mnoho látek uměle vyrobených a taky vosk. Přece vosk se používá na lyže nebo na svíčku a do mastí, ale chceme to mít v těle? Má některé tyto látky v sobě naše jablíčko?

Ne.

Budeme to tedy jíst?

Ne!

Budeme se při nákupu více dívat na obaly a řekneme to i rodičům?

Ano!!!

No jo, ale když oni to v televizi v reklamě velmi vychvalují.

Nu a proč myslíte, že to dělají?

Aha, aby to prodali a aby nás nalákali, ať si to koupíme. Jenže teď už víme, že to vůbec není zdravé, tak si to nekoupíme.

Proč to ti lidé ale vlastně dělají? Vždyť by se měly vyrábět jen zdravé věci, ne škodlivé.

Je to kvůli zisku peněz.

A existují vůbec nějaké zdravé bonbóny?

Je mi to moc líto, ale takové bonbóny neznám. Vždycky se snažím číst složení a ještě jsem zdravý bonbón v obchodě nenašla. Ale víte, co jím místo bonbónů?

Ovoce?

Ano, přesně tak. Nejzdravější sladkost je ovoce. Já si své bonbóny vyrábím celý podzim: suším si ovoce na křížaly. Nebo si dělám sladké strouhané jablíčko s oříšky a trochou medu. Můžete to klidně doma také zkusit.

Jooo, my doma taky děláme křížaly! A my děláme doma vlastní jablíčkový teplý kompot nebo mošt! Aspoň víme, co jsme tam dali a z čeho je to vyrobené.

Výborně, takže vám přeji, až budete s rodiči nakupovat, správnou volbu a hurá na ovoce!



Největší „aha“ moment:

Žáci většinou netuší, co je na bonbónech a dalších sladkostech nezdravého. Rodiče jim sice říkají, že je to nezdravé, že je po bonbónech bude bolet břicho, že budou mít zkažené zuby atd., ale takto názorný pokus vidí poprvé. Většinou zatím ani nevědí, že z etikety mohou vyčíst složení potraviny. Díky tomuto pokusu v dětech zažehneme plamínek poznání „aha, ne vše, co denně kupujeme a jíme, je úplně dobré a zdravé“. Po takové hodině si žáci na obědě dobrovolně a bez pobídky všichni berou saláty ze salátového baru a s chutí je snědí.

Ovocné bonbóny (45 minut)

Přecejen existují i výborné a sladké bonbóny bez umělých barviv a bez přidaného cukru. Jedny takové si sami připravíme. Podle návodu uvedeného na pracovním listě č. 8 žáci vyrobí vlastní ovocné želé bonbóny. Žáci pracují ve skupinách.

Shrneme základní pravidla při přípravě pokrmů, která budou platit po dobu celého svačinkového programu: umýt si ruce, sepnout dlouhé vlasy, opatrně zacházet s ostrými pomůckami (nože, struhadla), 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 očistit a umýt. Nakonec společně umyjeme nádobí a uklidíme.

Shrneme pravidla při 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.

Reflexe (15 minut)

Reflexe: žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 9). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

„Pokus s barevnými bonbóny byl velmi efektivní, žáky velmi zaujal i dokázali vyvodit závěry. Při pokusu se jim velmi líbila vznikající barevná duha, ale opravdu se krásný moment změnil v pochybný při zamíchání barev a odbarvení bonbónů. Nelíbilo se jim to a přišli na to (podle pokusu, údajů na sáčku), co se vlastně událo a proč. V další části jsme si vyrobili zdravé bonbóny z ovoce. Na tuto aktivitu se žáci také moc těšili. Svědomitě si nachystali pomůcky, dodržovali zásady při přípravě (krájení, umývání, vaření). Ovocné bonbóny tvořili pod dohledem pedagoga do silikonových formiček na pralinky. Zkusili jsme i do zásobníku na led, ale to bylo horší vyloupnout. Žákům bonbóny moc chutnaly. Při závěrečné reflexi zhodnotili své nové poznání, že prodávané ovocné bonbóny často nejsou z ovoce. Také většina uvedla, že jejich vyrobené jsou lepší než kupované a dále byli rádi, že se ovocné bonbóny naučili vyrábět.“ (ohlasy z ověřování)

3.3 Metodický blok č. 3 – NÁPOJE (3 hodiny)

Nápoje zdravé a nezdravé. Slazené nápoje nebo voda? Cílem bloku je, aby si žáci uvědomili, co pravidelně během dne pijí, jaké množství cukru je skryto v některých nápojích, jaký vliv má nadměrná konzumace cukru na zdraví. Žáci poté dokáží navrhnout zdravější alternativy a sami připraví několik různých druhů zdravých prospěšnějších nápojů, které společně hezky naservírují a ochutnají. Zároveň si vyzkouší vyhledávání informací na internetu. Žáci pracují samostatně. Recepty, postup a pomůcky jsou přesně popsány na pracovních listech.

Forma: prezenční, v učebně s připojením na internet, ve školní kuchyňce

Metody: statistika, vyhledávání na internetu, početní příklad, předkládání návrhů, praktická činnost (příprava pokrmu)

Pomůcky:

PC s internetem



tužky, pastelky
malá kostka cukru
k přípravě nápojů: dle pracovních listů č. 12 až 16

Materiály k realizaci:

pracovní listy č. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, zpětnovazební dotazník, čtení s porozuměním, práce s texty (recept), osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: statistika, vyhledávání informací na internetu, výpočty (množství cukru), příprava jednoduchých pokrmů podle receptu (nápoje).

Sociální a občanské schopnosti: práce ve skupinách, společné vaření a stolování, dohoda na postupech, sdílení pomůcek.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> (cit. 19.7.2021)

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz (cit. 19.7.2021)

Metodický popis:

Jaké nápoje pijeme? (10 minut)

V našem seznamu „Můj týdenní svačinkový jídelníček“ se dnes zaměříme na nápoje. Žáci pracují se seznamem svých oblíbených nápojů dle pracovního listu č. 3. Postupně hlásí, jaké nápoje mají ve svých seznamech, a učitel/ka zaznamenává na tabuli, kolikrát je který nápoj zastoupen. Tak vznikne malá třídní statistika.

Statistika je obor, který zjišťuje a popisuje vybrané jevy ve společnosti i v přírodě. Výsledkem statistického zkoumání jsou údaje, počty a jejich shrnutí, a to formou popisu, čísel nebo graficky.

Kolik cukru vypijeme? (45 minut)

Žáci vyplní pracovní list č. 10 „Nápoje zdravé a nezdravé“. Do předkreslených lahví si napíší názvy nápojů, které pijí nejčastěji, případně je popíší (např: voda se sirupem, čaj s cukrem). Do řádků pod lahvemi vepíší množství kostek cukru obsažených v každé lahvi. Množství cukru v jednotlivých nápojích si děti samostatně vyhledají na internetu, např zde:

<https://www.stobklub.cz/clanek/kolik-cukru-je-obsazeno-v-napojich/>

Nebo zde:

<https://www.rehabilitace.info/zdravotni/kolik-kostek-cukru-ma-vas-oblibeny-napoj-podivejte-se/>

Pracujeme s malými kostkami cukru o hmotnosti 2,5 gramu. Učitel/ka žákům pro představu ukáže vzorek takové kostky. Následně žáci společně zkusí formulovat rizika pití nápojů s vysokým obsahem cukru. Učitel/ka případně doplní: pravidelný příjem slazených nápojů (tzv. soft drinks) způsobuje obezitu, cukrovku a zubní kaz, způsobuje hyperaktivitu dětí.

VARIANTA: Množství cukru v lahvi je také možné vypočítat dle množství gramů cukru uvedeného na etiketě na obalu. Učitel/ka si předem připraví početní příklad. Např. na obalu je uvedeno, že nápoj



obsahuje 4,2 g cukru na 100 ml. Lahev má objem 1,5 l (= 1 500 ml), obsahuje tedy 15 x 100 ml nápoje, a tedy 15 x 4,2 g cukru = 63 gramů cukru, $63 : 2,5$ (hmotnost kostky cukru) = 25,2, tj. lahev obsahuje cca 25 malých kostek cukru.

Soft drink je nealkoholický nápoj, který obvykle obsahuje vodu syčenou oxidem uhličitým, sladidlo a přírodní nebo umělá aromata. Sladidlem může být cukr, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, ovocná šťáva, náhražka cukru nebo jejich kombinace. Soft drinks mohou také obsahovat kofein, barviva, konzervační látky a /nebo jiné složky.

Co místo „tekutých cukrů“? (10 minut)

Zjistili jsme, že není vhodné pít slazené nápoje, protože obsahují příliš mnoho přidaného cukru. Co tedy pít? Jaké existují zdravější nápoje? Učitel/ka vyzve žáky k předkládání návrhů a zapisuje na tabuli jejich nápady. Návrhy žáků případně doplní o další možnosti. Některé z nich si zkusíme sami připravit.

Připravujeme zdravé nápoje (55 minut)

Žáci se seznámí s popisem jednotlivých nápojů dle pracovního listu č. 11. Poté se rozdělí do 5 skupin (podle počtu připravovaných nápojů). Žáci samostatně ve skupinkách pod dohledem učitele/ky připravují nápoje podle receptů uvedených na pracovních listech č. 12 až 16, servírují a ochutnávají. Jednotlivé recepty si žáci vylosují, případně je učitel/ka rozdělí. Učitel/ka připomene, že některé nápoje jsou více vhodné pro zimní období a jiné naopak na léto. V receptech se žáci setkají s novými pojmy: rostlinné „mléko“, fair trade, biokvalita ovoce a zeleniny. Učitel/ka stručně vysvětlí.

Rostlinné „mléko“ je nápoj vyrobený z rostlinných surovin. Existuje mnoho druhů: sójové, mandlové, kokosové, rýžové, ovesné a další. Rostlinné „mléko“ je náhražkou skutečného mléka.

Fair trade je označení pro produkty, které byly vypěstovány nebo vyrobeny za podmínek, které zaručují pěstitelům, zaměstnancům a řemeslníkům ze zemí tzv. globálního Jihu (Afrika, Asie a Latinská Amerika) možnost užít se vlastní prací za důstojných podmínek.

Produkt v biokvalitě (bioprodukt, biopotravina) je potravina rostlinného nebo živočišného původu, která pochází z ekologického zemědělství a je na ni vystaven certifikát. Ekologické zemědělství bere ohled na přirozené koloběhy v přírodě, je založené na etickém přístupu vůči chovaným zvířatům a respektuje životní prostředí. Pracuje bez použití umělých hnojiv, škodlivých chemických postřiků či geneticky modifikovaných organismů.

Reflexe (15 minut)

Reflexe: žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 17). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

„Zjistili jsme, že žáci nejsou zvyklí číst si složení na obalech potravin. Bylo pro ně zajímavé zjišťovat údaje o množství cukru v nápojích a byli překvapeni velkým obsahem v přepočtu na kostky cukru. Také jsme odhalili marketingové tahy reklamy (malé písmo, velké obrázky). V lekci o nápojích šlo o výborné propojení mezipředmětových vztahů (prvouka – matematika – český jazyk – výtvarná výchova – praktické činnosti). Žáci se také seznámili s novými pojmy (sacharidy, soft drink) a s pomocí učitelky formulovali rizika spojená s pitím nápojů s vysokým obsahem cukru. Dále se zamýšleli nad tím, jaké zdravější nápoje mohou pít. Asi polovina žáků v naší třídě si už nyní uvědomuje rizika a pije zdravější nápoje.“ (ohlasy z ověřování)

3.4 Metodický blok č. 4 – PEČIVO (4 hodiny)

Cílem bloku je, aby se žáci dokázali zorientovat v problematice složení některých druhů pečiva, aby si uvědomili, jaké pečivo nakupují. Žáci budou umět vysvětlit rozdíl mezi celozrnnou moukou a bílou moukou a budou vědět, která je zdravější a proč. Dokáží navrhnout zdravější alternativu ke kupovanému bílému pečivu a k extrudovaným výrobkům. První část bloku je založena na hraní scének při nákupu a na jejich reflexi. V druhé části bloku si žáci vyrobí lepidlo z mouky, a lépe tak porozumí



tomu, co je to lepek. Nakonec samostatně připraví a ochutnají obložené chlebičky z kváskového celozrnného žitného chleba.

Forma: prezenční, v učebně nebo ve školní kuchyňce

Metody: dramatizace, prezentace, práce s textem, rukodělná činnost, praktická činnost (příprava pokrmu)

Pomůcky:

tužky, pastelky

k výrobě lepidla: viz pracovní list č. 20

obrázky k nalepení do pracovního sešitu

nůžky

suroviny k přípravě chlebiček:

žitný kváskový chleba (mohou být různé druhy, se semínky apod.), máslo, luštěninové pomazánky, ředkvičky, papriky, rajčata, mrkve, kedlubny, okurky, zelené bylinky, vařená vejčička ... a další dle sezóny a dle volby učitele/ky

pomůcky k přípravě chlebiček:

zástěrky, škrabky na zeleninu, nože na krájení, nože na mazání, prkénka

potřeby ke stolování:

talířky, ubrousky

potřeby na mytí nádobí:

ekologický přípravek na nádobí, houbičky, utěrky

dezinfekční prostředek a náplastí pro ošetření případných drobných zranění při čištění, krájení nebo strouhání

Materiály k realizaci:

popisy scének č. 1, 2, 3 (jedna scénka pro dvojici žáků)

pracovní listy č. 18, 19, 20, 21, 22

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, prezentace, zpětnovazební dotazník, čtení s porozuměním, práce s texty (text o mouce), nacvičení a předvedení scének, osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: výroba lepidla, čtení etiket, příprava jednoduchých pokrmů (obložené chlebičky).

Sociální a občanské schopnosti program rozvíjí těmito aktivitami: práce ve skupinách, dosahování shody (nacvičování scének, příprava chlebiček), společné vaření a stolování, dohoda na postupech, sdílení pomůcek.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]



Metodický popis:

Není pečivo jako pečivo (45 minut)

Učitel/ka vyzve žáky, aby se přihlásili ti, kdo mívají ke svačině často pečivo (rohlík, chleba, bageta, sladké pečivo jako buchty, croissanty apod.). Pečivo je pravděpodobně součástí mnoha svačinek. Proto je dobré se o něm dozvědět více. Učitel/ka rozdělí žáky do dvojic a každé dvojici přidělí scénku. Scénky jsou tři, takže více dvojic bude předvádět tutéž scénku. Učitel/ka rozdá žákům popisy scének. Žáci během několika minut texty prostudují, scénku nacvičí a sehrají před ostatními. Žáci si sami v každé dvojici zvolí, kdo bude hrát kterou roli (nakupující – odborník na výživu). Na závěr učitel/ka požádá žáky, aby sdělili své dnešní „AHA“, tj. největší poznatek, nejvíce překvapující moment související s obsahem scének.

Pečivo je pokrm, který se připravuje pečením (chleba, rohlíky, bagety apod.) nebo smažením (koblíhy, lívance, palačinky apod.). Vyrábí se z těsta z různých druhů obilné mouky a přísad.

Není mouka jako mouka (30 minut)

Žáci ve dvojicích pracují s pracovními listy č. 18 a 19. Nejprve si přečtou text (pracovní list č. 18) a červeně podtrhnou informace, které pro ně byly nové nebo které považují za důležité. Pak ve dvojicích po společné poradě vypracují odpovědi na otázky v pracovním listě č. 19. Učitel/ka poté vyzve žáky, aby přečetli své odpovědi. Učitel/ka potvrdí správné odpovědi, případně doplní a dovysvětlí.

Vyrábíme domácí lepidlo (45 minut)

Učitel/ka se dětí zeptá, co je napadne, když se řekne slovo lepek. Děti říkají své nápady, učitelka případně doplní. Že lepek skutečně lepí, dokážeme lepidlem vyrobeným z hladké mouky. Žáci se rozdělí do skupinek po 3 až 4 a dle popisu na pracovním listě č. 20 vyrábějí lepidlo. Lepidlem si pak přilepí do pracovního listu jakýkoliv vhodný obrázek, který si vystříhnou nebo sami nakreslí.

Lepek neboli gluten je název pro skupinu složitých proteinů (bílkovin), které se vyskytují v některých obilovinách (pšenice, ječmen, žito, oves a další). Lepek se nachází společně se škrobem v jádru obilného zrna. Významnou vlastností lepku je to, že skutečně lepí, a tato lepkavost je důležitá při pečení. Díky lepku je vytvořené těsto pružné, nedrobí se a dobře se s ním pracuje. Některé obiloviny lepek neobsahují, jsou tzv. bezlepkové, např. rýže nebo kukuřice. U části populace se projevuje nesnášenlivost lepku, tzv. celiakie.

Připravujeme originální celozrnné obložené chlebičky (45 minut)

Žáci ve dvojicích připravují originální celozrnné obložené chlebičky s pomazánkou. Učitel/ka připraví žákům výběr surovin a pomůcek. Při přípravě pokrmu je třeba dodržet hygienická pravidla (mytí rukou, zástěry atd.) a pravidla bezpečnosti (práce s ostrými předměty). Žáci pracují samostatně podle své fantazie. Domlouvají se na rozdělení surovin, na sdílení pomůcek. Každá dvojice vytváří dva stejné chlebičky, na jejichž podobě se dohodne. Chlebičky vkusně naservírují, představí ostatním a poté každý svůj chlebiček sní. Učitel/ka si s žáky povídá o tom, jak jim chlebičky chutnají, a znovu upozorní, že jde o chlebičky z kváskového celozrnného žitného chleba. Možná, že někteří žáci takový chleba ochutnají poprvé v životě. Do pracovního listu č. 21 žáci své výtvořiny nakreslí, vymyslí pro svůj chlebiček název a zapíšou použité suroviny.

Reflexe (15 minut)

Reflexe: žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 22). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

„Žáci nevěděli přesně, z čeho se připravuje pečivo (hlavně mladší žáci). Pro část z nich byly pojmy bílá mouka a celozrnná mouka nové. K zafixování rozdílů mezi bílou a celozrnnou moukou jsme ve třídě dle instrukcí zřídili improvizovanou pekárnu s obchůdkem. Žáci se střídali v rolích prodavače a nakupujících. Prodavač měl za úkol nabízet zdravější variantu



a argumentovat, proč si koupit celozrnné pečivo místo bílého. Žáky toto velmi bavilo, měli i pokladnu, nákupní tašky a peníze, takže to vskutku bylo skoro reálné. Učili se současně komunikovat, vyjadřovat, rozmlouvat. Bavilo je to, i jsme se nasmáli. Následovala společná příprava svačinky s žitným chlebem. Mysleli jsme, že ho máme až moc, ale naopak chybělo! Žáci si totiž sami s chutí připravovali pomazánky z lučiny, žervé či másla. Na školní zahrádce si utrhlí voňavou a chutnou pažitku. Vše si sami očistili, smíchali a namazali. Příprava se týkala také pestré škály zeleniny – salátu, ředkviček, papriky, cherry rajčat, kedlubnů a okurek. Svě chleby si zdobili originálně a vesele, třeba ve tvaru zvířátek, obličejů apod. Do tohoto se tak ponořili, že si ani nevšimli, jak hodně zeleniny si na chleba naložili. Moc se jim výtvořily povedly a už se nemohli dočkat ochutnávky. Sotva jsme je stihli vyfotit. Svačinky snědli během chvilinky. Taký je bavilo vymýšlení pojmenování jejich chlebíků a práce s pracovními listy k lekci. Také výroba lepidla z mouky žáky bavila, protože netušili, že vůbec něco takového lze vyrobit z kuchyňských surovin. Poctivě hrnec se směsí míchali a zkoušeli hustotu. Vzniklým lepidlem si vyzkoušeli slepit drobné předměty, např. knoflíky, korálky, dřívko a látku. Jejich údivné reakce svědčily o tom, že nevěřili, že toto lepidlo s obsaženým lepem bude skutečně lepit. A lepilo! Celkově můžeme říct, že lekce děti bavila (hlavně ty ochutnávky!). Dokonce se mi při nakukování do svačin žáků zdá, že je toho celozrnného pečiva přecejzen už o něco více.“ (ohlasy z ověřování)

3.5 Metodický blok č. 5 – MOJE KNIHA O SVAČINKÁCH (2 hodiny)

Cílem bloku je, aby si žáci na základě již získaných vědomostí a zkušeností znovu uvědomili, jaká jsou kritéria zdravé svačinky, co by měla obsahovat, jakým potravinám se naopak vyhýbat a jak se rozhodovat při nákupu a při přípravě svačiny. Žáci dokáží formulovat obecné principy a uvést konkrétní příklady zdravých svačinek. Žáci si dle videonávodu vytvoří vlastní lapbook a poté podle návodu s lapbookem pracují, navrhují zdraví prospěšné svačinky.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: video, výtvarná a rukodělná činnost, cvičení s lapbookem

Pomůcky:

PC s dataprojektorem, plátno

k výrobě lapbooku:

pro každého žáka 1 list středně tvrdého papíru A4, nůžky, lepidlo, tužky, pastelky, fixy

Materiály k realizaci:

video „Lapbook SVAČINKY“: <https://www.youtube.com/watch?v=L1rAEwYeJes>

4 listy předlohy k lapbooku pro každého žáka

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: výroba lapbooku.

Sociální a občanské schopnosti: práce ve skupinách.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení, výroba lapbooku).

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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



Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]

Metodický popis:

Kritéria zdravé svačinky (10 minut)

Učitel/ka vyzve žáky, aby sami, na základě toho, co už víme a co jsme se dozvěděli předchozích lekcích, definovali, jak by měla vypadat zdravá svačinka a jaké potraviny a nápoje by se měly ve stravování naopak omezit nebo vyloučit. Návrhy žáků zapisuje na tabuli do dvou sloupců (zdravé x nezdravé) a komentuje. Shrnutí kritérií zdravé svačinky je obsaženo i v pracovním sešitě, tzv. lapbooku, který si žáci sami vyrobí. Každý nápad zhodnotíme, nikomu se neposmíváme.

Video (10 minut)

Učitel/ka stručně žákům vysvětlí, co je to lapbook, a pustí žákům video s návodem na jeho vytvoření. V případě potřeby je možné video promítnout opakovaně, případně zastavovat v jednotlivých fázích. *Lapbook je interaktivní papírová 3D kniha/sešit, který si vytvoří sami žáci. Lapbook obsahuje přehledné shrnutí nejdůležitějších částí probíraného učiva, nahrazuje klasické zápisy do sešitu. Během vytváření lapbooku si žáci učivo současně opakuji a procvičují.*

Výroba lapbooku (45 minut)

Učitel/ka rozdá žákům nakopírované listy a další pomůcky k výrobě lapbooku. Žáci pracují samostatně dle videonávodu pod dohledem učitele/ky. Nejprve si přeloží tvrdý papír A4 na šířku na tři části tak, aby vzniklo „okno“ otevíratelné z obou stran. Vystříhnou obrázky chlapce a dívky a nalepí je na dvě vnější uží strany „okna“. Pod vybranou postavu se podepíší. Dovnitř na levou stranu nalepí vystřížený sloupec „zdravá svačinka“, na pravou stranu nalepí sloupec „nezdravá svačinka“. Přes oba sloupce nalepí (jen na okraj) nastřížený sloupec s pěti skupinami potravin: zelenina – ovoce – obiloviny – bílkoviny – nápoje. Vzniknou tak otevíratelná okénka, kde nahoře je obrázek a pod ním stručný popis. Na vnitřní, širokou stranu sešitu nahoru nalepí nápis "Od nákupu ke svačince". Poté si složí 3 obálky a na ně nalepí názvy tří vybraných druhů zboží (ovoce a zelenina - pečivo - ostatní potraviny). Do obálek vloží vystřížené obrázky příslušných potravin. Pod obálky se zbožím si přilepí nákupní košík a talíř. Na zadní stranu lapbooku nalepí text „Jak se rozhodovat“. Nakonec mohou celý lapbook vybarvit.

Práce s lapbookem (20 minut)

Práce s lapbookem zahrnuje cvičení „Od nákupu ke svačince“: vyberu si zdravé potraviny, vložím je do košíku a z nakoupených potravin si připravím svačinu. Z jednotlivých obálek si žáci nejprve do košíku vyberou různé potraviny a z nich poté na talíři sestaví kompletní svačinku. Např: žák si do nákupního košíku vloží obrázek ovesných vloček a sušeného ovoce a na talíř nakreslí domácí müsli. Nebo si žák do košíku vloží chleba, cizrnovou pomazánku a salát a na talíř si nakreslí obložený chleba. Pokud chceme lapbook zachovat i pro další tvorbu svačinek, nebudou žáci vytvořenou svačinku kreslit přímo do lapbooku, ale nakreslí ji na zvláštní papír, vystříhnou a do lapbooku jen vloží. Žáci si mohou také nakreslit, vystříhnout a do obálek vložit další vlastní potraviny, a to potraviny zdravé i nezdravé. Předkreslený vzor obsahuje pouze dvě nevhodné potraviny: pufované chlebičky a koblihu „donut“. Zjednodušená kritéria toho, jak se při nákupu rozhodovat, obsahuje text „Jak se rozhodovat“. Žáci pracují samostatně nebo ve dvojicích a menších skupinkách, své výsledky sdílejí, komentují. Učitel/ka poskytuje zpětnou vazbu.

Reflexe (5 minut)

Reflexe formou diskuse.



„Při výrobě lapbooku si žáci hezky ucelili získané vědomosti o zdravých svačinkách: co by měly obsahovat, co naopak ne, jak vybírat zdravou svačinku i jak si ji připravit. Naučili se třídit zdravé x nezdravé. Podle návodu na youtube si vytvořili lapbook, což pro všechny bylo nové a zajímavé.“ (ohlasy z ověřování)

3.6 Metodický blok č. 6 – SKUTEČNĚ ZDRAVÁ SVAČINKA (1 hodina)

Zdravé svačinky v praxi. Celá třída připravuje ochutnávkové porce zdraví prospěšných svačinek.

Forma: prezenční, v učebně nebo ve školní kuchyňce

Metody: praktická činnost (příprava pokrmu)

Pomůcky:

suroviny k přípravě svačinek dle popisu v pracovních listech

nádobí a pomůcky k vaření a k servírování dle popisu v pracovních listech

Materiály k realizaci:

pracovní listy č. 23, 24

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: zpětnovazební dotazník, čtení s porozuměním, práce s texty (recepty), osvojení nových pojmů a rozšíření slovní zásoby.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: příprava jednoduchých pokrmů podle receptu (skutečně zdravá svačinka).

Sociální a občanské schopnosti: práce ve skupinách, dosahování shody (výběr receptů), společné vaření a stolování, dohoda na postupech, sdílení pomůcek.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení), příprava stolu k ochutnávkám, společné stolování.

Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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

Skutečně zdravá kuchařka 115 receptů pro školní kuchyň. Dostupné z www.skutecnezdravaskola.cz

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]

Metodický popis:

Příprava předem: žáci se rozdělí do skupinek po 3 až 4 tak, aby vzniklo 5 skupin. Každá skupina má za úkol navrhnout a shodnout se na zdravém receptu na svačinku. Na základě jejich návrhů a po jejich schválení učitel/ka obstará suroviny (sám/sama nebo s pomocí žáků). Suroviny musí vystačit na malé ochutnávkové porce pro celou třídu. Učitel/ka v případě potřeby žáky nasměruje, poradí, může doporučit a předat recepty, viz např. <https://www.skutecnezdravaskola.cz/online-kucharka-1>

Skutečně zdravá svačina (40 minut)

V hodině poté žáci ve skupinách daný pokrm připraví a naservírují k ochutnávce všem. Před ochutnávkou každá skupina svůj pokrm představí a vysvětlí, proč tuto svačinku považuje za zdravou. Jako pomůcku mohou použít svůj lapbook. Žáci společně připraví slavnostní stolování. Do pracovního listu č. 23 poté zapíšou svůj recept (suroviny, pomůcky, postup) a mohou přidat kresbu nebo fotografii.



Skupiny pracují samostatně pod dohledem učitele/ky. Sdílejí pomůcky.

Základní kritéria pro výběr surovin jsou: použité potraviny jsou přirozené, co nejméně průmyslově zpracované. Jsou bez přidaného cukru, aditiv a barviv. Ovoce a zelenina je pokud možno lokální, sezónní, ideálně v bio kvalitě (výjimkou jsou lokálně nedostupné suroviny jako kakao, datle apod.).

Příklady možných svačinek: salát z rukoly a kozí sýr, zeleninové špalíčky s dipem, nepečené jáhlové kuličky, celozrnné jednohubky, granola, nevařená nebo vařená ovesná kaše.

Reflexe (5 minut)

Reflexe: žáci vyplní dotazník (pracovní list č. 24). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku.

„Příprava skutečně zdravých svačinek probíhala v nové cvičné kuchyňce. Žáci se rozdělili do tří skupinek po třech až čtyřech. Ve skupinkách se domluvili, co a jak připraví, podle jakého receptu i jaké suroviny budou potřebovat. Skupinově vypracovali recept a seznam potřebných surovin. Se zakoupením méně dostupných surovin jim pomohla paní učitelka. Před samotnou přípravou každá skupinka představila ostatním svůj pokrm s vysvětlením, proč si ho zvolila a proč ho považuje za zdravý. Potom začala samotná příprava, která žáky moc bavila a rozvíjela je v řadě klíčových kompetencí. První skupina připravila chléb s pomazánkou, druhá skupina celozrnnou zdravou pizzu a třetí skupina ovocný koktejl. Žáci se snažili své svačinky vhodně naservírovat i pro všechny ostatní k ochutnávce. Potom jsme si společně pochutnali. Všechno, co si žáci sami připravili, tak jim i chutnalo!“ (ohlasy z ověřování)

3.7 Metodický blok č. 7 – UŽ VÍM, JAK NA TO (2 hodiny)

Cílem bloku je opakování a upevňování vědomostí pomocí atraktivních cvičení a her (osmisměrka, karty). V průběhu celého programu měli žáci dostatek příležitostí k zjištění, co považujeme za zdravé svačinky. Proběhla diskuse o nevhodnosti sladkostí, sladkých nápojů a bílého pečiva a žáci se dozvěděli, čím je nahradit. Naučili se sami připravovat zdraví prospěšné nápoje a obložené chlebíčky i další svačinky. Závěrečná svačinková anketa umožní porovnat vědomosti a postoje žáků v úvodu a na konci programu.

Forma: prezenční, v učebně

Metody: osmisměrka, rukodělná činnost, didaktická karetní hra

Pomůcky:

tužky, pastelky
nůžky
lepidlo

Materiály k realizaci:

pracovní listy č. 25, 26, 27, 28, 29

Rozvíjené klíčové kompetence:

Komunikace v mateřském jazyce: povídání v kruhu, diskuse, argumentace, formulace názorů, prezentace, zpětnovazební dotazník.

Matematická schopnost a základní schopnosti v oblasti vědy a technologií: cvičení pozornosti (osmisměrka).

Sociální a občanské schopnosti: práce ve skupinách, didaktická karetní hra.

Kulturní povědomí a vyjádření: výtvarné a rukodělné aktivity (dotváření pracovního sešitu, kreslení, výroba karet).



Doporučená literatura a další zdroje:

KOLEKTIV AUTORŮ *Skutečně zdravá škola - metodické materiály a návody k plnění programu.*

Brno: Skutečně zdravá škola, 2017

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

Vaření s dětmi a žáky – metodické materiály.

Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/jak-plnit-program/varime-zdrave> [cit. 19.7.2021]

Děti v kuchyni vítány. Dostupné z www.zdravaskolnijidelna.cz [cit. 19.7.2021]

Metodický popis:

Osmisměrka (15 minut)

Pokračujeme v rozlišování zdravých (vhodných) a nezdravých (nevhodných, zdraví neprospěšných) svačinek. K tomu může posloužit osmisměrka. Žáci pracují samostatně dle zadání na pracovním listě č. 25. Při přiřazování svačinek do skupin „zdravé“ a „nezdravé“ se mohou radit s ostatními. Výsledky své práce pak prezentují a zdůvodňují: zdravé svačinky jsou přirozené potraviny, nezdravé svačinky jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny s množstvím cukru, bílé mouky a aditiv.

Zdravé svačinky jsou: oříšky, zelenina, sušené ovoce, voda, kváskový chleba.

Nezdravé svačinky jsou: rohlík z bílé mouky, rýžový chlebiček, kobliha, sladký nápoj, kukuřičný chlebiček (to vše jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny s množstvím přidaných cukrů a dalších aditiv).

„Žákům se osmisměrka líbila. S její pomocí si zopakovali a uvědomili rozlišování zdravých a nezdravých svačinek. Společně jsme si nalezené pojmy zkontrolovali a zopakovali.“ (ohlasy z ověřování)

Výroba karet (40 minut)

Pokračujeme v hravých aktivitách. Následuje karetní hra na motivy hry „Černý Petr“. Nejprve si sami vyrobíme vlastní karty a obálku na karty. Z pracovního listu na str. 27 si každý žák vystříhne a složí obálku na karty a tu si nalepí na pracovní list č. 26. Na pracovním listě č. 28 jsou vytištěny zadní strany karet. Žák karty vystříhne a sám si vytvoří lícovou stranu karet: na základě již získaných vědomostí navrhne 5 zdravých svačinek a vytvoří 5 dvojic stejných karet. Každá dvojice karet obsahuje obrázek (nakreslený nebo vystřížený a nalepený), případně i název. Poslední (lichou) kartu žáci označí „nezdravá svačinka“. Na tuto kartu, která bude plnit roli „Černého Petra“, vyberou svačinku z kategorie nezdravých, tj. nevhodných, zdravotně neprospěšných. Tuto lichou kartu zvýrazní i výtvarně, aby byla (samozřejmě pouze na lícové straně) na první pohled odlišitelná od ostatních karet. V kruhu pak každý žák představí své karty. Popíše, které svačinky navrhl jako zdravé, a kterou svačinku vyhodnotil jako nezdravou a proč.

VARIANTA:

Žáci mohou v dostatečném předstihu dostat za domácí úkol připravit samostatně nebo společně s rodiči 5 zdravých svačinek, ty vyfotit, vytisknout (velikost 4 cm x 6 cm na výšku) a obrázky přinést do školy k nalepení na karty (vždy 2 fotografie od každé svačinky).

Hra „Zdravé svačinky a jedna nezdravá“ (20 minut)

Žáci si ve skupinách po třech až čtyřech zahrají karetní hru, kterou si sami vytvořili. Hra se hraje podle pravidel hry „Černý Petr“. Žáci hrají postupně s kartami každého z členů skupinky. Později mohou karty všech hráčů smíchat, hrát se všemi a domluvit se, kterou nezdravou svačinku („Černého Petra“) ponechají.

Pravidla hry: karty se zamíchají a rozdají hráčům. Hráči ihned odloží dvojice karet, které patří k sobě. Ostatní karty drží v ruce tak, aby nebylo poznat, jaké karty drží. Hráč po levici rozdávajícího si od něj odebere kartu. Pokud získá kartu do dvojice, zkompletovanou dvojici odloží a dalšímu hráči v řadě nabídne kartu ze svých zbylých karet. Hráči takto postupují v kruhu a vyřazují získané dvojice karet.



Vyhrává ten, kdo se jako první zbaví všech karet. Prohrává ten, komu zbude v ruce jako poslední karta „Černý Petr“.

„Následovala výroba karetní hry na motivy "Černého Petra". Jde o jednoduchou hru se známými pravidly, takže výroba a pochopení hry probíhalo bez potíží. Při kreslení zdravých a nezdravých svačinek si opět žáci nenásilnou formou ucelovali informace o zdraví prospěšných svačinkách. Velmi se snažili nakreslit vždy dva totožné obrázky. Potom si s vlastnoručně vyrobenými kartami hru ve dvou skupinách zahráli. Hru jsme museli pro úspěch několikrát zopakovat. Moc je bavilo hrát s vlastními kartami.“ (ohlasy z ověřování)

Závěrečná reflexe (15 minut)

Žáci vyplní dotazník „závěrečná svačinková anketa“ (pracovní list č. 29). Následuje diskuse k závěrům z dotazníku. Každý žák porovná své výsledky z úvodní svačinkové ankety z pracovního listu č. 6 a uvědomí si, jakého pokroku ve vědomostech i dovednostech během celého svačinkového programu dosáhl. Každý se také podívá na titulní list svého pracovního sešitu a může se vyjádřit, zda by dnes, s nově nabytými vědomostmi a dovednostmi, jako svou oblíbenou svačinku neoznačil něco jiného. Na závěr učitel/ka shrne celý program a vyzve každého žáka, aby označil jednu aktivitu nebo sdělil informaci nebo zážitek, který pro něj byl nejvíce zajímavý, inspirující, překvapující, ovlivňující.

Skutečně zdravá škola

VZRUŠÍ

ZÁVĚREČNÁ SVAČINKOVÁ ANKETA

Zkus si vyplnit ještě jednou úvodní svačinkovou anketa a své odpovědi porovnat.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: ano / ne

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády: nejím nikdy / občas / jím pravidelně

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku: ano / ne / nezkoušel/a jsem to

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: ano / ne / nezkoušel/a jsem to

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne: ano / ne

Napiš, jaká máš kritéria při výběru ovoce a zeleniny: svaží

bio

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo: celozrnné

Napiš, co má obsahovat zdravá svačinka: ovocí ovoce a zeleninu

Který recept na svačinku tě nejvíce zaujal? pomazánka

Který recept na nápoj tě nejvíce zaujal? mojíto limo

Bavila tě práce v pracovním sešitě? jo

Pracuješ raději sám/a nebo ve skupice? skupině

29

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

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



3.8 Doplnkový blok – desková hra „VÍŠ, ŽE JÍŠ?“, karetní hra „PŘÍBĚHY Z FAREM“ (2 hodiny)

Desková hra „VÍŠ, ŽE JÍŠ?“ (45 minut)

Žáci si uvědomí, že důležité je nejen to, co jíme, ale také to, jak jíme.

Pomůcky:

kostka, figurka pro každého hráče

potraviny k ochutnávce:

brusinky, hrozinky, čokoláda (min. 70 % kaka, ideálně v biokvalitě a fair trade)

Materiály k realizaci:

hrací plán

karty (postavy, úkoly, ochutnávka)

karty „dary“

pravidla hry

Metodický popis:

Hrajeme dle přiložených pravidel. Hraje se ve skupinách po 6 žácích.

„Dětem se velmi líbilo grafické zpracování hracího plánu, je pro ně přitažlivý a rády si jej prohlížely a komentovaly jednotlivé postavy. Zajímavý byl i moment losování postav, děti si přály vždy nějakou určitou vylosovat a někdy si postavy vyměňovaly dle preferencí. Líbilo se také vybírání daru. Děti bavilo „jejich dary“ představovat a aranžovat na stůl na hracím plánu. Hostitelská role byla opravdovou odměnou. Děti se toužily stát hostitelem a vybírat ochutnávku. Různé skupinky dětí chtěly hrát hru opakovaně, bavila je a o situacích ze hry pak ještě samy diskutovaly. V jedné rodině si na základě hry uvědomili, že vlastně nikdy nazačínají jíst dohromady a toto se rozhodli změnit. V téže rodině ocenili jasná a přehledná pravidla a precizní zpracování karet.“ (ohlasy z ověřování)

Karetní hra „PŘÍBĚHY Z FAREM“ (45 minut)

Žáci si uvědomí, že důležité je také vědět, odkud potraviny pocházejí a jak náročné je jejich pěstování. Potom si potravin budeme více vážit a budeme si je lépe vychutnávat.

Pomůcky:

100 žetonů

Materiály k realizaci:

karty „farmáři“ (popis postav)

karty „situace“

karty „k zamyšlení“

pracovní list 1

pracovní list 2

pravidla hry

Metodický popis:

Hrajeme dle přiložených pravidel. Hraje se ve skupinách po 6 žácích.

„Největší zájem vzbudily autentické situace jednotlivých farmářů. Bavilo to i dospělé i děti, které ještě neumějí číst. Dětem se líbila manipulace s žetony, ocenily také momenty překvapení ve



hře (karty se situacemi týkajícími se všech farmářů). Účastníkům hry se líbilo také vybírání karet k zamyšlení a diskuse, preferovali "filozofičtější" otázky nad znalostními. Hra je zaujala, situace z hry oslovily a vedly k dalším otázkám a úvahám, při kterých měli možnost slyšet různé názory a formulovat vlastní. Dokonce si jednotlivé situace pročítali i mimo hru. Dětem se líbilo také losování postav, raději si je ale vybíraly." (ohlasy z ověřování)



4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

Tematický blok č. 1 - Svačinky

- pracovní list 1 – Svačinky titulní list
- pracovní list 2 – Svačinky myšlenková mapa
- pracovní list 3 – Můj týdenní svačinkový jídelníček
- pracovní list 4 – List na obaly ze svačinek
- pracovní list 5 – Obálka na obaly ze svačinek

Tematický blok č. 2 - Sladkosti

- pracovní list 6 – Svačinková anketa
- pracovní list 7 – Duhový pokus
- pracovní list 8 – Ovocné bonbónky
- pracovní list 9 – Moje hodnocení

Tematický blok č. 3 - Nápoje

- pracovní list 10 – Nápoje zdravé a nezdravé
- pracovní list 11 – Připravujeme zdravé nápoje
- pracovní list 12 – Kakao z rostlinného mléka
- pracovní list 13 – Nápoj horké jablko/hruška
- pracovní list 14 – Bylinková citronáda
- pracovní list 15 – Letní jahodové smoothie
- pracovní list 16 – Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy
- pracovní list 17 – Moje hodnocení

Tematický blok č. 4 - Pečivo

- scénka 1 – Rohlíky
- scénka 2 – Ve „zdravé výživě“ je přece všecko zdravé
- scénka 3 – Tmavé pečivo je zdravé
- pracovní list 18 – Není pečivo jako pečivo
- pracovní list 19 – Obilné zrno s jeho částmi
- pracovní list 20 – Vyrábíme domácí lepidlo
- pracovní list 21 – Připravujeme originální celozrnné obložené chlebičky
- pracovní list 22 – Moje hodnocení

Tematický blok č. 5 – Moje kniha o svačinkách

video: <https://www.youtube.com/watch?v=L1rAEwYeJes>

4 listy předlohy k lapbooku:

- titulní list
- Jak se rozhodovat?
- Zdravá svačinka
- Nezdravá svačinka
- Od nákupu ke svačince

Tematický blok č. 6 – Skutečně zdravá svačinka

- pracovní list 23 - Skutečně zdravá svačina
- pracovní list 24 – Moje hodnocení

Tematický blok č. 7 – Už vím, jak na to

- pracovní list 25 – Už vím proč (osmisměrka)
- pracovní list 26 – Karty (list na obálku)



pracovní list 27 – Obálka na karty
pracovní list 28 – Svačinkové karty
pracovní list 29 – Závěrečná svačinková anketa

Doplňkový blok

desková hra „Víš, že jíš?“

- hrací plán
- karty (postavy, úkoly, ochutnávka)
- karty (dary)
- pravidla hry

karetní hra „Příběhy z farem“

- karty „farmáři“ (popis postav)
- karty „situace“
- karty „k zamyšlení“
- pracovní list 1
- pracovní list 2
- pravidla hry



SVAČINKY

MYŠLENKOVÁ MAPA



2

Zkus vyplnit myšlenkovou mapu na téma svačinka.
Můžeš psát cokoli, co tě na toto téma napadá.



MŮJ TÝDENNÍ SVAČINKOVÝ JÍDELNÍČEK



	JÍDLA	PITÍ
PONDĚLÍ		
ÚTERÝ		
STŘEDA		
ČTVRTEK		
PÁTEK		

Skutečně zdravá škola

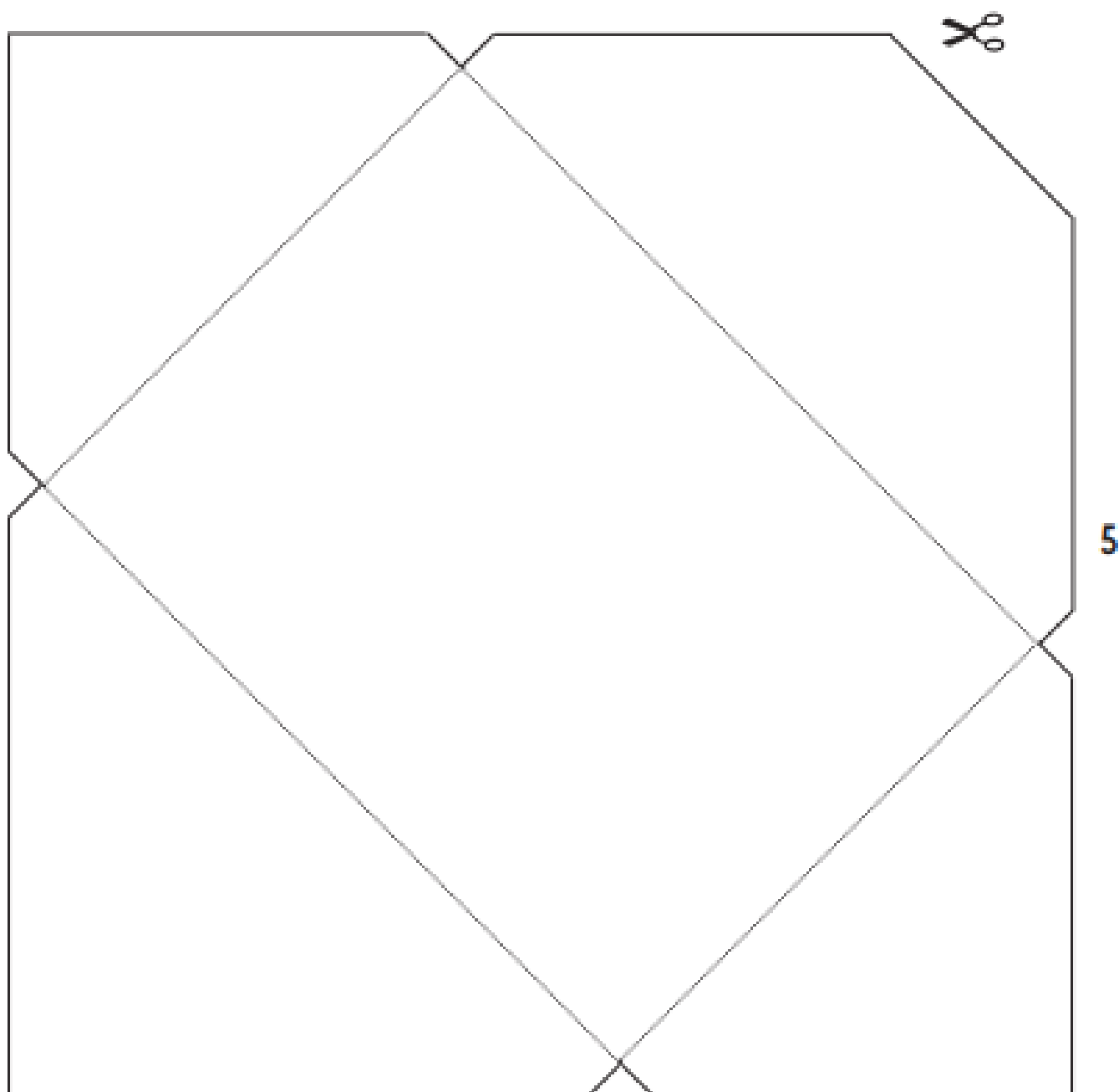


4

Tady si schovávám obaly ze svačinek



Obálka na obaly ze svačinek



svačinková anketa

Vyplň malou anketu o tom, jak to máš právě ty. Vše, co napíšeš, je v pořádku. Je to takové, jaké to je. Na konci programu si pak budeš moci porovnat, jestli jsi udělal/a nějaký pokrok.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády: **nejím nikdy / občas / jím pravidelně**

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při vybírání ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....

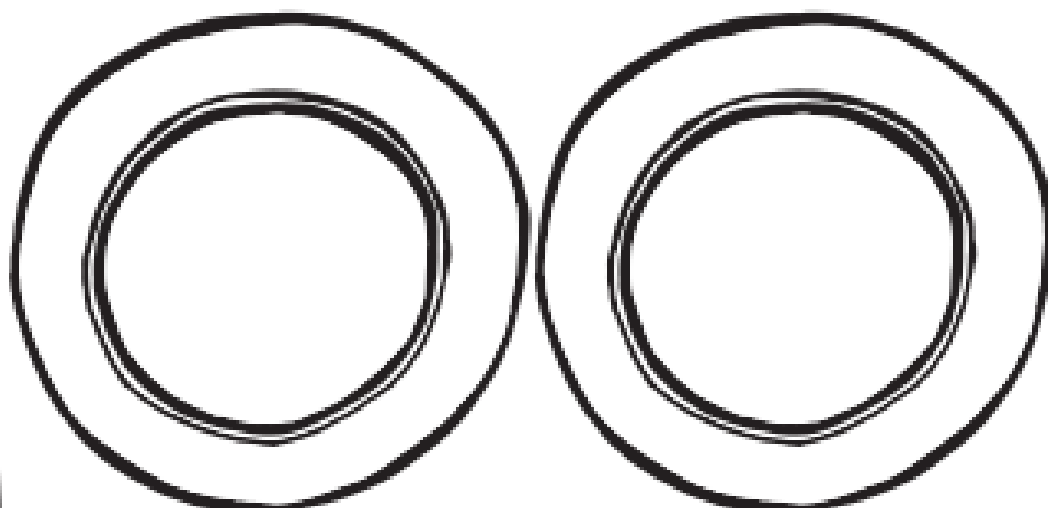


Pomůcky

- sáček barevných bonbónů
- plytký talíř
- kelímek
- voda
- hodinky (mobil)

Postup

Na talíř kolem dokola vedle sebe vyskládej bonbóny. doprostřed talíře přilij vodu tak, aby dosáhla až nad bonbóny, a sleduj, co se stane. Výsledek si zakresli do prvního obrázku talíře. Za deset minut se podívej znovu a výsledek nakresli do druhého obrázku talíře.



OVOCNÉ BONBÓNKY

Zkus si připravit zdravější alternativu k tradičním bonbónům.

Suroviny

- čerstvé, sezónní ovoce
ideálně v bio kvalitě
nebo ze zahrádky
- řasa agar (dá se koupit
ve zdravé výživě, rostlinná
náhrada želatiny)

Pomůcky

- vařič
- odměrka
- čajová lžička
- odšťavňovač
- kastrůlek
- vařečka
- forma na želé bonbónky nebo
krabíčka vyložená pečicím papírem

Tip navíc

Lze zvolit i různé barevné variace šťáv.

Postup

1. Z libovolně vybraného ovoce vytisujeme (odšťavníme)
200 ml šťávy (kdo má rád kyselou chuť, může část
ovocné šťávy nahradit citrónovou šťávou).
2. Šťávu nalijeme do malého hrnce a pomalu přivádíme k varu.
3. Než se tekutina začne vařit, přidáme lžičku agaru,
rozmícháme, několik vteřin povaříme.
4. Hmotu naléváme do forem nebo do krabíčky nebo na talířky
vyložené pečicím papírem a necháme ztuhnout.
5. Do půl hodiny jsou bonbónky ztuhlé, můžeme je vyjmout
z formy nebo hmotu nakrájet a ochutnávat.



MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.



Čím tě překvapilo vyhodnocení toho, co jíš během týdne na svačinky?

Mám chuť to nějak změnit?

Překvapil mě „duhový pokus“ něčím?

Tady můžeš napsat čím:.....

Jak se mi pracovalo ve skupince?

Chutnaly mi ovocné bombónky?

Zkusím je ještě někdy vyrobit?

Za největší přínos této lekce považuji.....

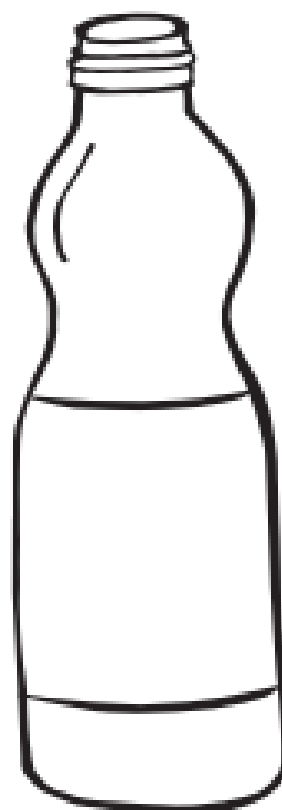
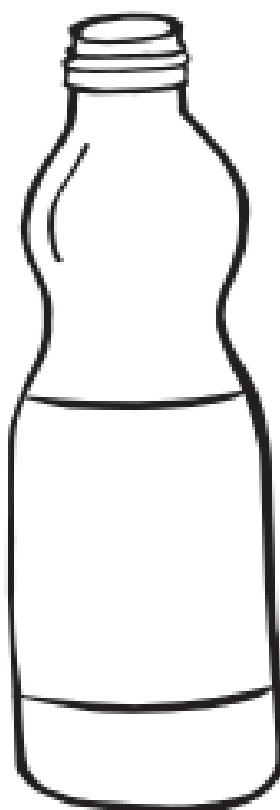
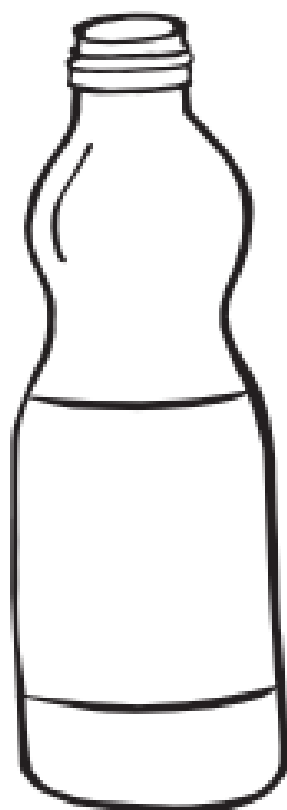


NÁPOJE ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ



Jaké nápoje často piji?

Na nakreslené lahve napiš názvy nápojů, které piješ nejčastěji. Zjisti, kolik cukru tyto nápoje obsahují. Svůj výsledek zapiš pod lahve. Množství cukru můžeš vyjádřit počtem kostek cukru.



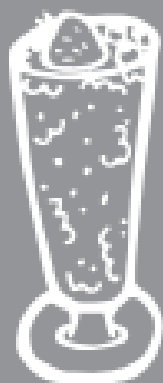
PŘIPRAVUJEME ZDRAVÉ NÁPOJE

Je zima a máš chuť se zahřát? Připrav si kakao z rostlinného mléka se špetkou skořice nebo nápoj horké jablko / hruška s hřebíčkem a skořicí.



Venku je teplo a máš chuť se osvěžit? Připrav si bylinkovou citronádu s ovocem.

Máš chuť vyzkoušet neobvyklé kombinace? Namíchej si rozmanité zeleninové a ovocné šťávy čerstvě vylisované z odšťavňovače.



Víš, co je to smoothie? Smoothie je nápoj tvořený rozmixovaným syrovým ovocem nebo zeleninou. Může se přidat voda, led nebo mléčné produkty, sladidla, oříšky, semínka. Vyzkoušej třeba letní jahodové smoothie

KAKAO Z ROSTLINNÉHO MLÉKA SE ŠPETKOU SKOŘICE



Suroviny

- rostlinné mléko (kokosové, ovesné, rýžové)
- datlový sirup
- vysokoprocenní kakao (ideálně se značkou fair trade)
- mletá skořice
- kvalitní, vysokoprocenní čokoláda (není nutné)

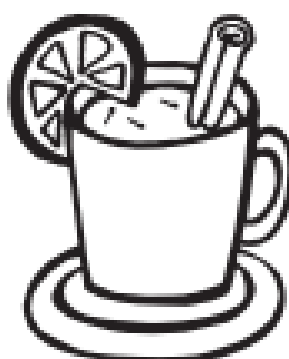
Pomůcky

- vařič
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince
- lžíce

Postup

Rostlinné mléko se nalije do hrnce, přidá se několik lžic kakaa (dle chuti), datlový sirup a skořice dle chuti. Může se přidat trocha čokolády. Nápoj pomalu za stálého míchání ohříváme a před varem sejmeme. Nalijeme do hrnečků a můžeme dozdobit špetkou mleté skořice.

NÁPOJ HORKÉ JABLKO/HRUŠKA SE SKOŘICÍ A HŘEBÍČKEM



Suroviny

- čerstvá šťáva z jablek nebo hrušek ideálně v biokvalitě nebo kvalitní 100% džus
- celá skořice
- několik kousků koření hřebíčku

Pomůcky

- odšťavňovač
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince

Postup

Čerstvě vylisovanou šťávu dáme v hrnci na vařič, přidáme celou skořici, několik kousků koření hřebíčku a pomalu přivádíme k varu. Před varem sejme, naléváme do hrnečků.

BYLINKOVÁ CITRONÁDA S OVOCEM



Suroviny

- čerstvě natrhané bylinky ze zahrádky (např. máta, meduňka, květy měsíčku)
- citróny v bio kvalitě
- sezónní ovoce (jahody, borůvky, maliny...)

Pomůcky

- nůž
- prkénko
- skleněný džbán nebo jiná větší nádoba
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Bylinky omyjeme, natrháme na menší kousky, promneme v dlaní a naklademe na dno nádoby. Citrón v bio kvalitě nakrájíme na kolečka (pokud není citrón v bio kvalitě, kůru je potřeba oloupat), část citrónu pro intenzivnější chuť můžeme vymačkat. Zalijeme kvalitní vodou a necháme 20 minut odležet. Přidáme kousky sezónního ovoce (jahody, borůvky, maliny...). Servírovat můžeme s kousky ledu a s brčkem.

LETNÍ JAHODOVÉ SMOOTHIE



Suroviny

- několik hrstí jahod
- 400 ml bílého jogurtu
(lze přidat banán, broskev...)

Pomůcky

- mixér
- lžice
- nůž
- prkénko
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce omijeme, nakrájíme na kousky, přidáme jogurt a rozmixujeme. Několik plátků jahod si necháme vcelku na ozdobení sklenice. Hotový nápoj naléváme do sklenic.



ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY



NAJDI SI VLASTNÍ ORIGINÁLNÍ KOMBINACI

POZOR

Čerstvě vylisované šťávy pijeme po malých doušcích, max. 200 ml denně, spíše na lačný žaludek. Kombinovat se může dle chuti ovoce i zelenina, vždy lze dochutit limetkou, citrónem, ozdobit snítkou máty.

Suroviny

- lokální, sezónní ovoce a zelenina ze zahrádky nebo v biokvalitě
- citrón v biokvalitě na dochucení
- limetka
- lístky máty na ozdobení
- osvědčené kombinace jsou například: mrkev a jablko, jablko a hruška, okurek a limetka, červená řepa, mrkev a jablko

Pomůcky

- odšťavňovač
- nůž
- prkénko
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce a zeleninu omyjeme, nakrájíme na kousky, odšťavníme a servírujeme.



ROHLÍKY

Cestou do obchodu si dva kamarádi/kamarádky povídají, co si chtějí koupit ke svačince. Jeden říká, že si chce koupit rohlíky. Druhý předkládá argumenty, proč si myslí, že to není dobrý nápad a že rohlíky nejsou zdravá svačinka. Scénka končí tím, že nakupující rohlíků si nakonec ke svačince koupí něco jiného.

Role 1 (nakupující):

Jdeš si do obchodu nakoupit rohlíky ke svačince a povídáš si s kamarádem o tom, jak moc ti rohlíky chutnají, jak je to skvělá svačinka, jak tě rohlík zasytí, chutná ti atd. Můžeš uvést další důvody, proč si rohlíky kupuješ, např. nevíš, co jíst ke svačince jiného, nikdy jsi nic jiného nejedl/a, rohlíky jsou nejlevnější, jsi tak zvyklý/á.

Role 2 (odborník):

Jako odborník vysvětluješ, že dnes se už běžně ví, že je dobré maximálně omezovat všechny výrobky z bílé mouky. V rohlíku nejsou žádné důležité živiny, je to vysoce průmyslově zpracovaná potravina z bílé mouky, která je zbavena vlákniny, tuků, minerálních látek a vitamínů a obsahuje z větší části pouze škrob, lepek a různá aditiva.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co si tedy máš koupit místo rohlíků?

Role 2 (odborník):

Nabídneš jako možnost celozrnný žitný kváskový chleba, zeleninu, ovoce.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si jinou svačinku dle rad odborníka.





VE „ZDRAVÉ VÝŽIVĚ“ JE PŘECE VŠECKO ZDRAVÉ

Dva kamarádi/kamarádky si jdou koupit svačinku do obchůdku Zdravá výživa nebo do oddělení zdravé výživy v supermarketu s tím, že tam je „přece všechno zdravé“. Jeden z nich si vybere extrudovaný výrobek. Odborník předkládá argumenty, že to není dobrá volba, a navrhuje, co jiného by si kamarád mohl koupit.

Role 1 (nakupující):

Nakupuješ si svačinku v obchůdku Zdravá výživa a kamarádovi, který tě doprovází, říkáš, že ani moc nemusíš řešit, co si tam koupíš, protože tam je přece všechno zdravé. Vybíráš si některý z extrudovaných výrobků. Prohlížíš si je a vyjmenováváš, nemůžeš se rozhodnout, zda si koupíš kukuřičný nebo rýžový chlebiček, pufované křupky, rýžové „polystyreny“ nebo „polystyreny“ s polevou. Nakonec si některý vybereš a dodáš, že je to skvělá volba, je to dietní a neztloustneš po tom.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že to, co si chce koupit, je extrudovaná, to znamená vysoce průmyslově zpracovaná potravina. Extrudované výrobky jsou nejráznější obiloviny zpracované za použití vysokých teplot a tlaku a v podstatě nemají žádnou výživovou hodnotu. Tělu dodávají jen cukry.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co jiného tedy ke svačince?

Role 2 (odborník):

Doporučíš, že nejlepší je jíst přirozené, nezpracované potraviny. Můžeš si koupit třeba sušené ovoce, oříšky, čerstvé ovoce nebo zeleninu.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si a nakonec koupíš něco z toho, co ti nabídl odborník.





TMAVÉ PEČIVO JE ZDRAVÉ

V obchodě v oddělení s pečivem si dva kamarádi/kamarádky vybírají něco ke svačině. Jeden z nich se vůbec nedivá na složení a vybírá si tmavou pletýnku, tzv. raženku se semínky, protože se doslechl, že je zdravější než pečivo z bílé mouky. Odborník kamarádovi složení přečte a zdůrazní, jak je důležité řídit se údaji uvedenými na obalu, a nikoliv reklamou.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si pečivo na svačinku. Navrhneš raženku se semínky s tím, že je tmavá, takže bude celozrnná a zdravější.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že aby pečivo vypadalo jako celozrnné (tmavé), tak ho výrobce jen přibarví. Zdůrazníš, že je třeba si dobře pročíst složení a podle toho se rozhodnout. Můžeš uvést příklad (přečteš níže uvedené údaje) a zdůrazníš, že vybrané pečivo obsahuje plno éček a některá z nich jsou nevhodná pro děti. Takové pečivo obsahuje třeba i několik desítek složek, často průmyslově vyrobených. Správný chleba jako za starých časů naproti tomu vystačí se šesti přirozenými ingrediencemi: voda - celozrnná mouka - kvásek - sůl - kmín - olej.

Příklad složení průmyslově vyrobeného pečiva:

raženka cereální tmavá: pšeničná mouka, pitná voda, pekařská směs (pšeničná mouka, len, slunečnicová semínka, jodidovaná sůl, pšeničné otruby, pšeničný lepek, zahušťovadlo E412, pražená žitná mouka, sušený pšeničný kvas, pražená ječná sladová mouka, cukr, dextróza, emulgátory E472e, E322-sójový, kypřicí prášek E500ii, E341ii, látka zlepšující mouku E300, E920, enzymy), slunečnicový olej, pekařské droždí, pekařský přípravek (žitná sladová mouka), směs semínek (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí), sůl s jódem, pekařský přípravek (guma guar E412, emulgátory E472e, E471, E322-sójový, pšeničná sladová mouka, dextrin, syrovátkový prášek, dextróza, regulátory kyselosti E341i, E341ii, syrovátková bílkovina, rostlinný ztužený tuk, protihrudkující látka E170i, látka zlepšující mouku E300, enzymy), posypková směs 3% (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí). Zdroj: www.jimejinak.cz





NENÍ PEČIVO JAKO PEČIVO

Tvým úkolem je přečíst si článek „Není mouka jako mouka“ a červenou barvou podtrhnout informace, které jsou pro tebe nové. Nakonec je třeba odpovědět na otázky na další straně.

NENÍ MOUKA JAKO MOUKA

Mouka se vyrábí semlětím zrn různých druhů obilovin (pšenice, žito, ječmen, oves a další).

Obilná zrna se skládají z vnějšího obalu, klíčku a moučného jádra. Obal zrna a klíček obsahují velké množství cenných látek, jako je vláknina, vitamíny a minerální látky. Jádro je složeno již jen ze škrobu a lepku (obilná bílkovina).

Podle způsobu výroby mouky rozlišujeme mouku celozrnnou a bílou.

Celozrnná mouka se vyrábí semlětím celého zrna. Je tmavší a jsou v ní zachovány všechny důležité živiny obsažené v obalech a klíčku.

Bílá mouka se vyrábí ze zrna zbaveného vnějších částí. Ze zrna se odstraňují obaly a klíček. Bílá mouka je tak zbavena většiny důležitých živin a je složena pouze z lepku a škrobu. Všechny cenné látky, jako je vláknina, minerální látky, vitamíny a tuky, vlastně vyhadzujeme.

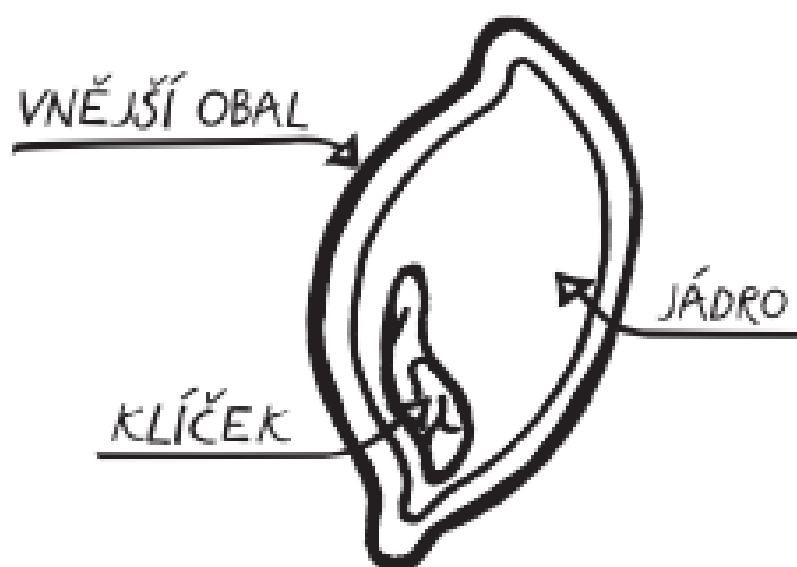
Výrobky z bílé pšeničné mouky, jako je chleba, rohlíky a různé druhy sušenek, zákusků a jemného pečiva, nám chutnají a často se jimi přejídáme. Ve skutečnosti bychom je měli co nejvíce omezovat a místo toho jíst více výrobků z mouky celozrnné. Měli bychom také střídát různé druhy obilovin a nejíst pouze výrobky z pšeničné mouky.

Z celých obilných zrn se dají připravit výborné kaše, přílohy a rizota. Z celozrnné mouky se dá upéct skvělý žitný kváskový chleba. Nebo můžeme místo mouky z obilovin použít mouku z pohanky, která je výborná na palačinky.

V každém případě je lepší jíst skutečné potraviny namísto potravin průmyslově upravených. Běžným základem většiny průmyslově upravených potravin je cukr, bílá mouka, průmyslově upravené tuky a aditiva. Nic z toho jíst nepotřebujeme.



OBILNÉ ZRNO S JEHO ČÁSTMI



OTÁZKY K TEXTU

Z čeho se vyrábí mouka?

Jaký je rozdíl mezi celozrnnou moukou a bílou moukou?

Jaké jsou výhody používání celozrnné mouky?

Jaká jsou doporučení, která se týkají konzumace výrobků z bílé mouky?

Jaké obiloviny jíst?



VYRÁBÍME DOMÁCÍ LEPIDLO

Zkus si vyrobit domácí lepidlo a do rámečku pak s jeho pomocí přilep obrázek, který jsi sám/a namaloval/a nebo obrázek vystřižený z časopisu

Suroviny

- 3 lžíce hladké mouky
- 4 lžíce studené vody
- 1 hrnek horké vody
- 1 lžíce moučkového cukru

Pomůcky

- vařič
- hrnek
- hrnek
- lžíce
- vařečka
- uzavíratelná sklenice na hotové lepidlo

Postup

V menším hrnku rozmícháme mouku ve studené vodě do hladka. Do většího hrnce nalijeme hrnek teplé vody, přivedeme k varu a přimícháme rozmíchanou mouku s vodou z menšího hrnku. Necháme zhoustnout, podobně jako když vaříme kaši. Za 3 až 5 minut bude kaše hustá. Odstavíme ji a přimícháme moučkový cukr. Lepidlo přelijeme do sklenice, a až vychladne, můžeme začít lepit.

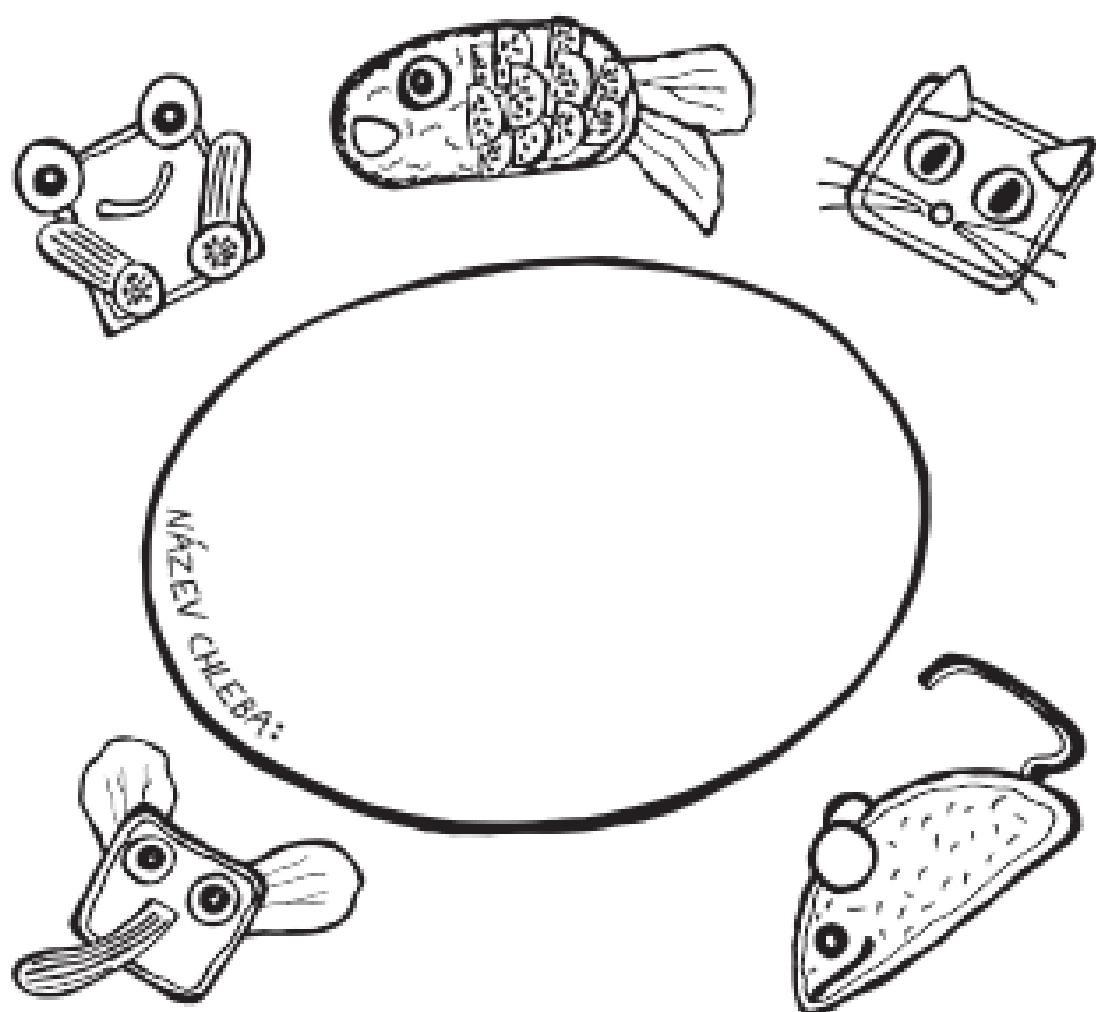


Toto jsem přilepil/a
vlastnoručně
vyrobeným lepidlem.



PŘIPRAVUJEME ORIGINÁLNÍ CELOZRNNÉ OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY

Nakresli, jak tvůj chleba přesně vypadal, a vymysli originální název. Můžeš připsat, jaké suroviny jsi použil/a.



Použil/a jsem tyto suroviny:.....
.....
.....





MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.

Příprava a hraní scének:

Líbilo se ti hraní scének? AND - NE - proč? _____

Co zajímavého o pečivu ses dozvěděl/a při hraní scének? _____

Práce s textem a odpovídání na otázky:

Umiš vysvětlit rozdíl mezi celozrnnou moukou
a bílou moukou?



Jak se ti líbila výroba lepidla?



Jak se ti líbila příprava zdravé svačinky?



Jak se ti pracovalo ve skupince?



Naučil/a ses něco, co ve svém životě dál využiješ?

Co? _____

Dozvěděl/a ses o sobě něco nového?

Co? _____

JAK MÁ VYPADAT

ZDRAVÁ SVAČINKA



Skutečně
zdravá škola



Evropská unie
Evropská struktura a investiční banka
Operační program Vzdělávání a odborná příprava

ME
MŠ
MŠMT
MŠMT

JAK SE ROZHODOVAT?

OVOCE, ZELENINA

- 😊 je místní
- 😞 **NEBO** dovážená
- 😊 je v bio kvalitě, z vlastní zahrádky
- 😞 **NEBO** chemicky ošetřená

OSTATNÍ POTRAVINY

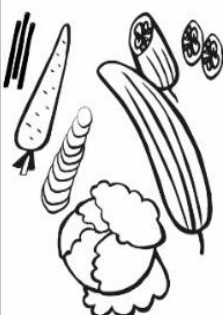

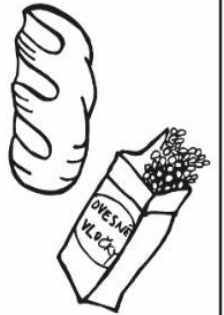
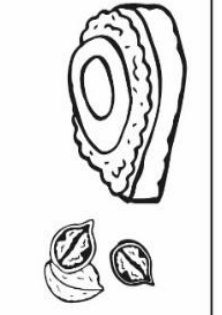
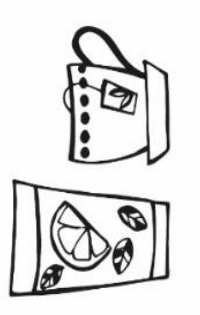
- 😊 jsou přirozené, co nejméně upravované
- 😞 **NEBO** jsou průmyslově zpracované


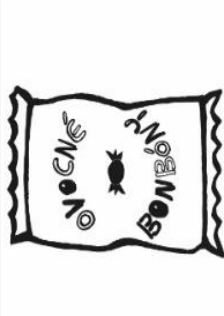



NÁPOJE

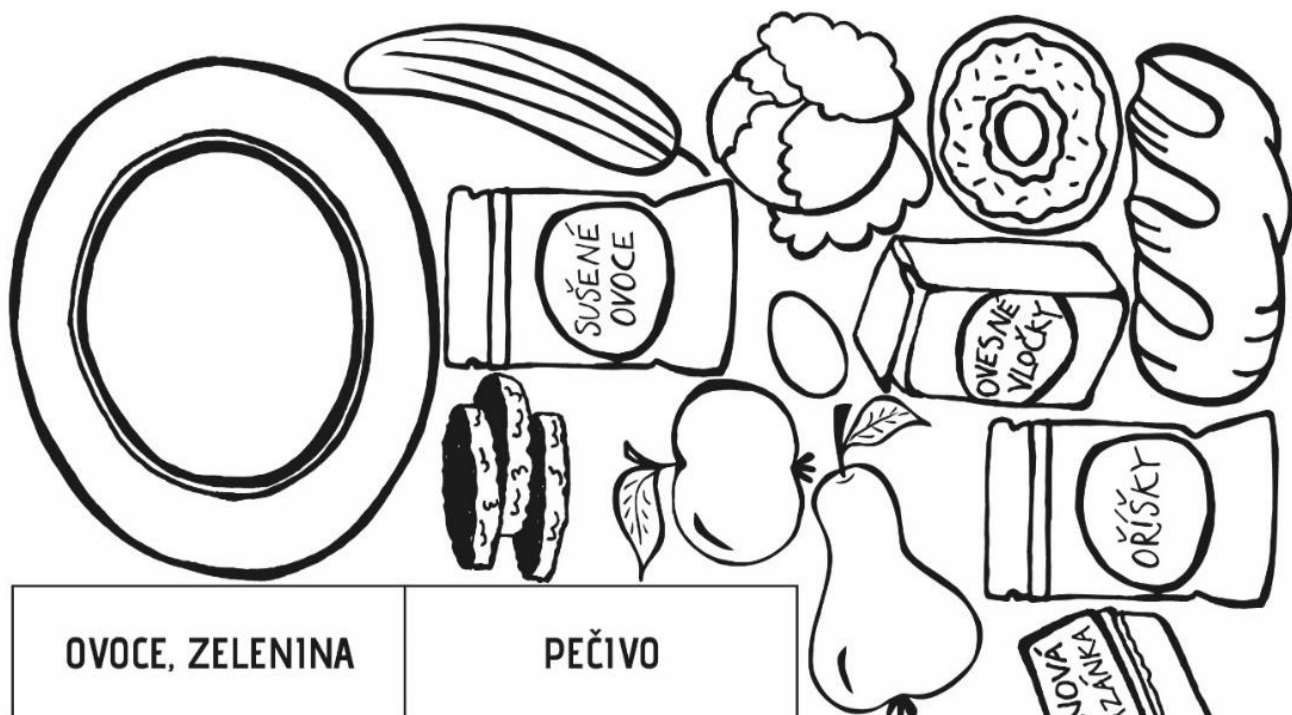
- 😊 neobsahují žádný přidaný cukr nebo obsahují jen přirozený cukr (ovocné mošty)
- 😞 **NEBO** jsou doslazované

POZOR!

- 😞 **Toto není zdravá svačina:**
hranolky, chipsy, pečivo z bílé mouky, extrudované (pufované) výrobky, müsli tyčinky, sušenky, oplatky, zákusky, čokoládové tyčinky, bonbóny, sladké jogurty, smetanové krémy, uzeniny, paštiky, slazené nápoje

ZDRAVÁ SVAČINKA	
 <p>ZELENINA</p>	<p>Čím více a rozmanitější, tím lépe.</p>
 <p>OVOCE</p>	<p>Sezónní, různé druhy a barvy.</p>
 <p>OBILOVINY</p>	<p>Jáhlová kaše, ovesné vločky, žitný kváskový chleba.</p>
 <p>BÍLKOVINY</p>	<p>Luštěninové pomazánky, oříšky, semínka, zakysané mléčné výrobky, vejce.</p>
 <p>NÁPOJE</p>	<p>Voda, nesladené čaje.</p>

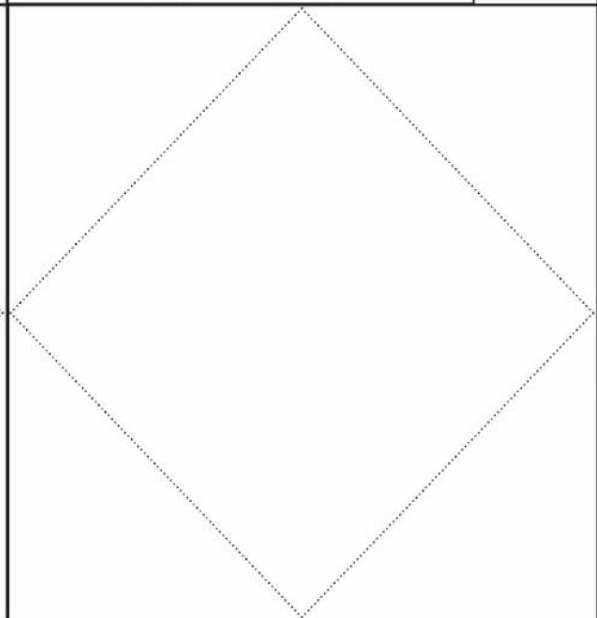
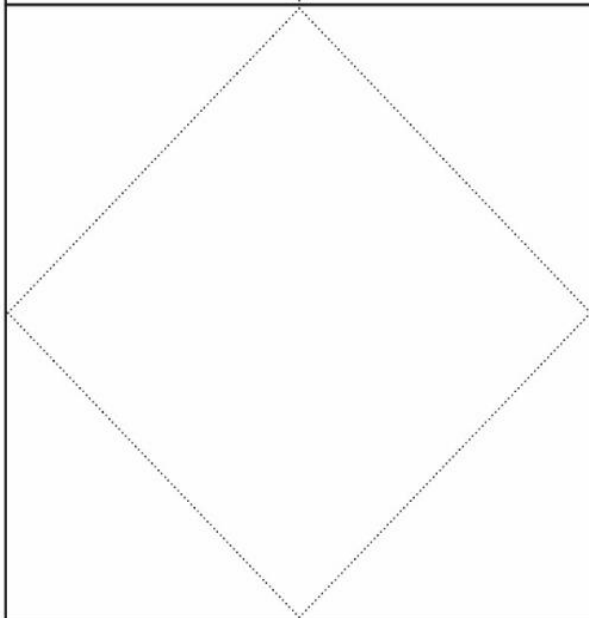
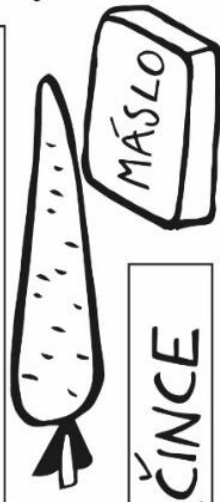
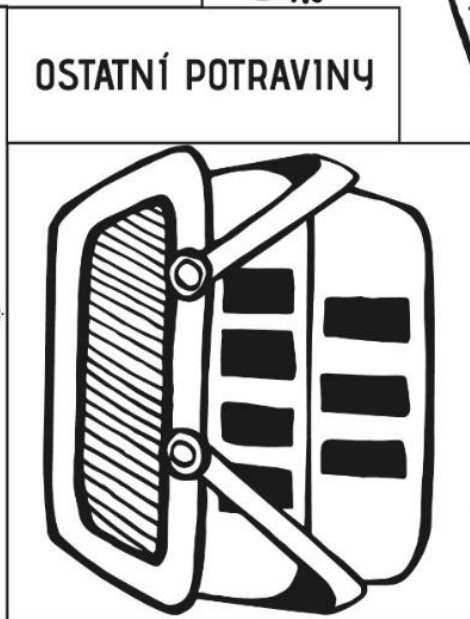
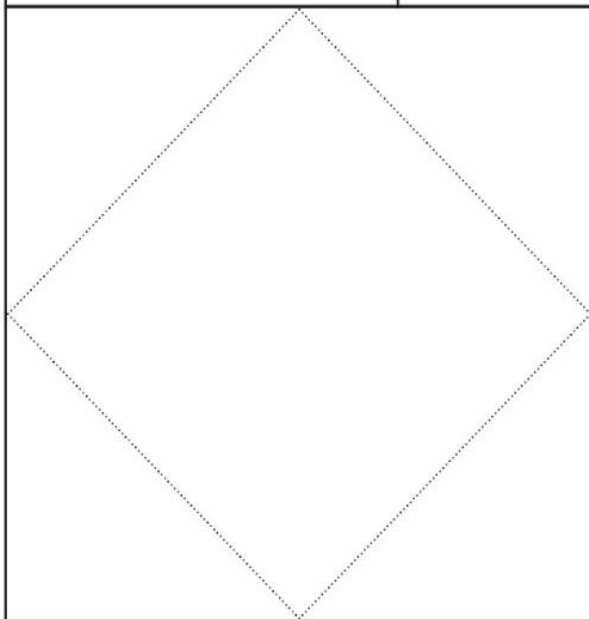
NEZDRAVÁ SVAČINKA	
 <p>ZELENINA</p>	<p>Hranolky, chipsy a kečup nejsou zelenina.</p>
 <p>OVOCE</p>	<p>Ovocné bonbóny nejou ovoce.</p>
 <p>OBILOVINY</p>	<p>Sušenky, oplatky a jiné pečivo z bílé mouky nejou vhodné obiloviny.</p>
 <p>BÍLKOVINY</p>	<p>Slazený jogurt není vhodný zdroj bílkovin.</p>
 <p>NÁPOJE</p>	<p>Sladké limonády a slazené čaje nejou vhodné nápoje.</p>



OVOCE, ZELENINA

PEČIVO

OSTATNÍ POTRAVINY



OD NÁKUPU KE SVAČINCE



SKUTEČNĚ ZDRAVÁ SVAČINA

Vytvoř přesný recept na svačinku, kterou jsi připravoval/a na kuchařské přehlídce. Uveď název, suroviny, pomůcky, postup a můžeš přidat fotografii nebo kresbu.

Suroviny

-
-
-
-
-
-
-

Pomůcky

-
-
-
-
-
-
-

Postup



Fotografie
nebo kresba
mého receptu





MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.



Naše skupinka připravovala tento recept: _____

Jak ti chutnal?

Vyzkoušíš jej ještě někdy?

Co ti nejvíce chutnalo u ostatních skupinek: _____

Jak tě bavilo:

- příprava pokrmu
- servírování a aranžování
- ochutnávání ostatních svačinek
- společné stolování
- zdůvodnění, proč je svačinka zdravá
- vyhledávání receptu



UŽ VÍM PROČ

Tvým úkolem je v osmisměrce vyhledat názvy
zdravých a nezdravých svačinek. Nalezené pojmy pak
přiřaď do dvou sloupečků (zdravá a nezdravá svačinka).

V	A	J	T	S	L	U	C	T	A	S	R	U	C	T	S	R	A
R	O	H	L	Í	K	Z	B	Í	L	É	M	O	U	K	Y	U	R
W	R	D	T	S	O	L	S	A	O	U	P	A	S	T	L	E	Ý
R	O	E	A	R	U	P	D	O	K	L	T	H	A	N	P	N	Ž
O	U	P	T	M	E	K	O	B	L	I	H	A	E	L	Z	T	O
K	L	Z	T	O	Ý	U	C	T	S	A	R	U	C	P	E	N	V
S	U	Š	E	N	É	O	V	O	C	E	S	A	R	E	L	A	Ý
L	Z	Č	Á	S	A	R	U	C	Ř	E	L	R	Ý	T	E	P	Č
E	K	P	O	U	L	T	M	A	T	Í	R	A	Z	N	N	E	H
N	O	S	E	N	V	P	L	S	A	R	Š	Y	A	R	I	U	L
J	O	U	L	T	N	L	P	E	K	X	R	K	R	O	N	E	E
R	S	A	R	H	D	Y	K	S	A	R	S	A	Y	E	A	N	B
K	V	Á	S	K	O	V	Ý	C	H	L	E	B	A	T	N	T	Í
N	E	M	C	R	L	C	P	S	U	R	U	Y	P	Č	L	N	Č
L	T	S	A	O	U	M	A	T	S	A	R	U	C	A	P	A	E
K	U	K	U	Ř	I	Č	N	Ý	C	H	L	E	B	Í	Č	E	K

- oříšky
- zelenina
- rohlík z bílé mouky
- sušené ovoce
- růžový chlebiček
- kobliha
- voda
- sladký nápoj
- kukuřičný chlebiček
- kváskový chleba

ZDRAVÁ SVAČINKA

NEZDRAVÁ SVAČINKA

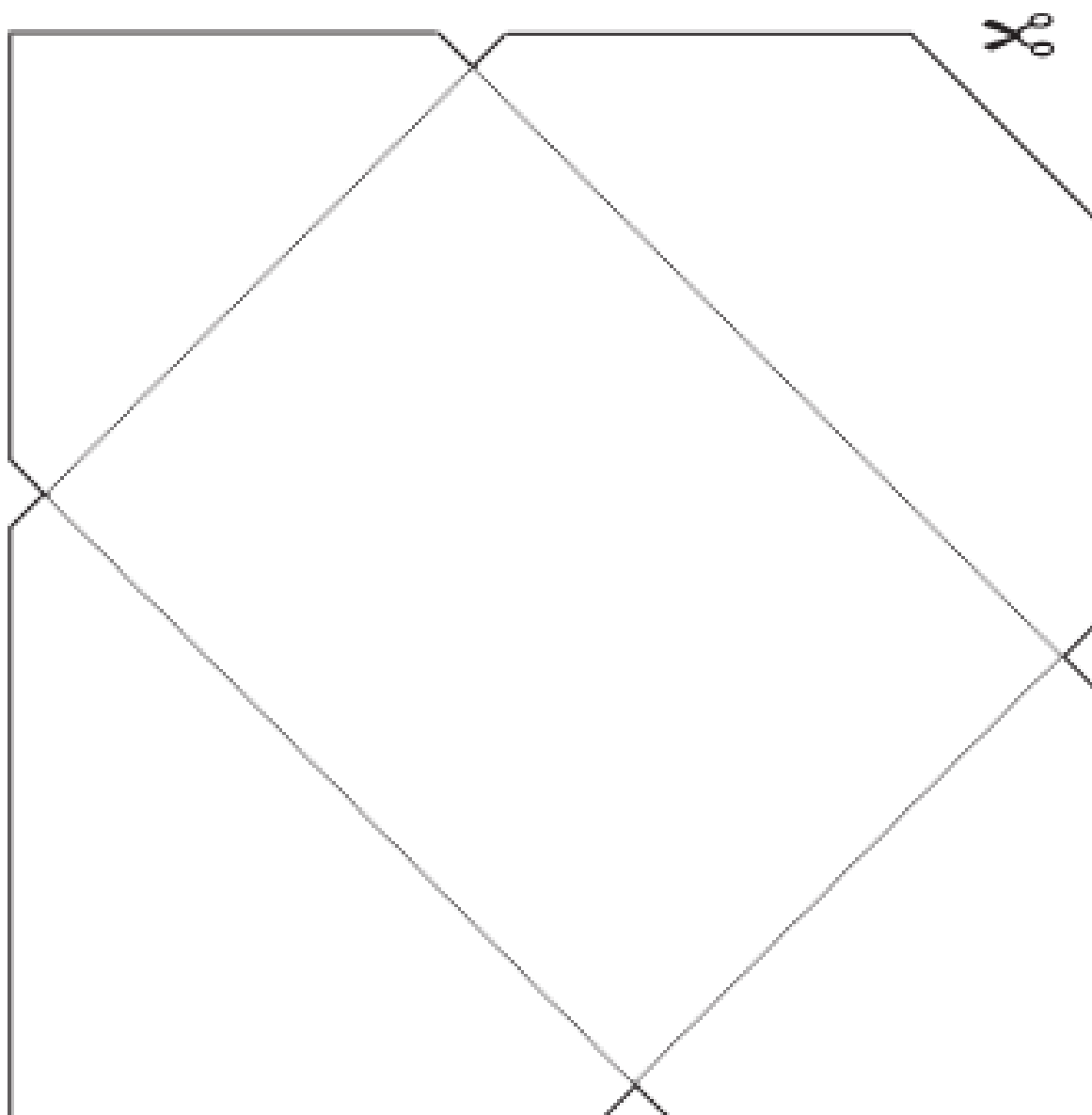
KARTY

Z příložené šablony si vyrob obálku na tvé vlastní karty a karty do ní uschovej.



Zdravé svačinky a jedna nezdoravá

Obálka na karty





ZÁVĚREČNÁ SVAČINKOVÁ ANKETA

Zkus si vyplnit ještě jednu úvodní svačinkovou anketu
a své odpovědi porovnat.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády:
nejím nikdy / občas / jím pravidelně

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou
nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu
koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při výběru ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....

Napiš, co má obsahovat zdravá svačinka:.....

.....

Který recept na svačinku tě nejvíc zaujal?.....

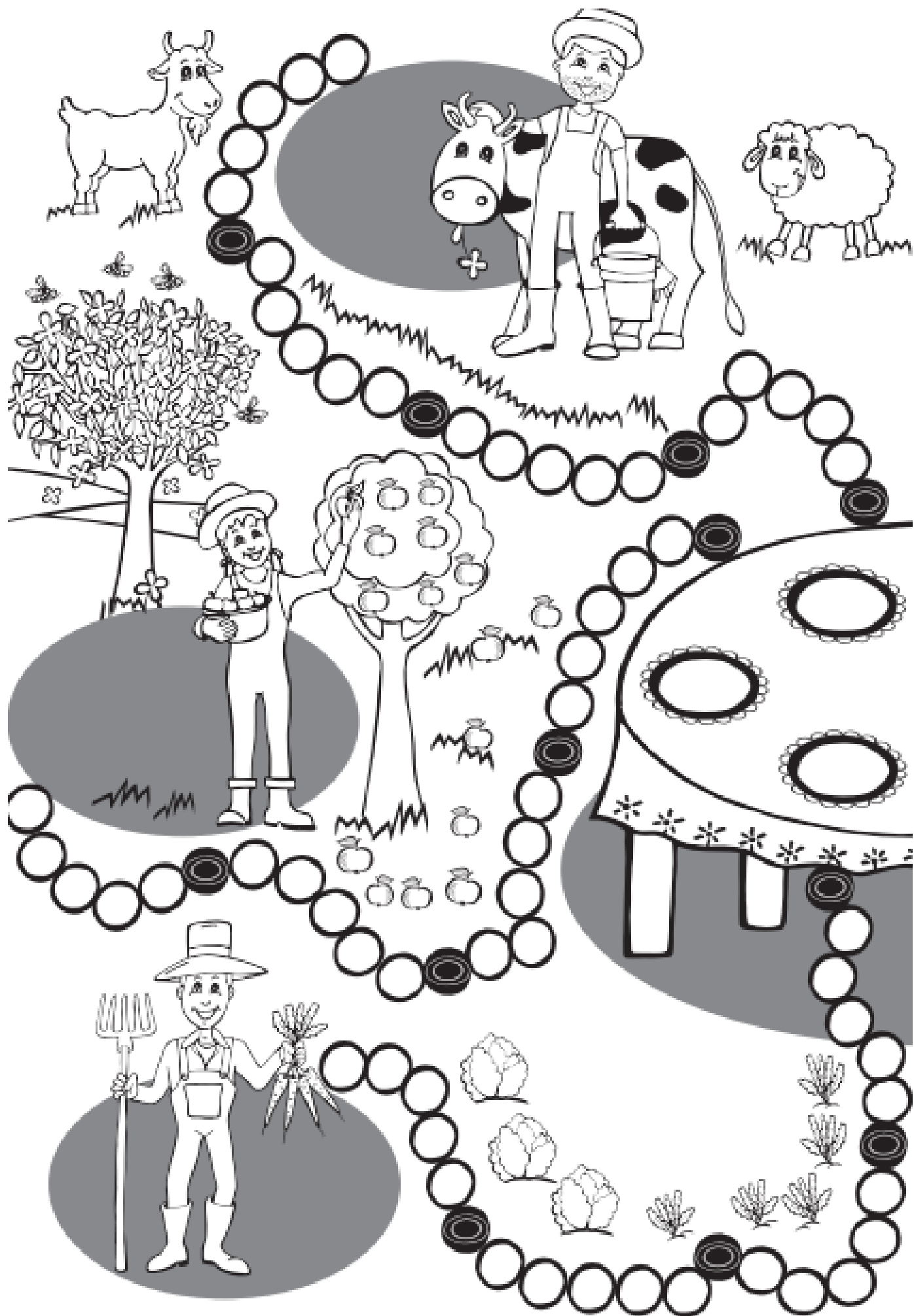
.....

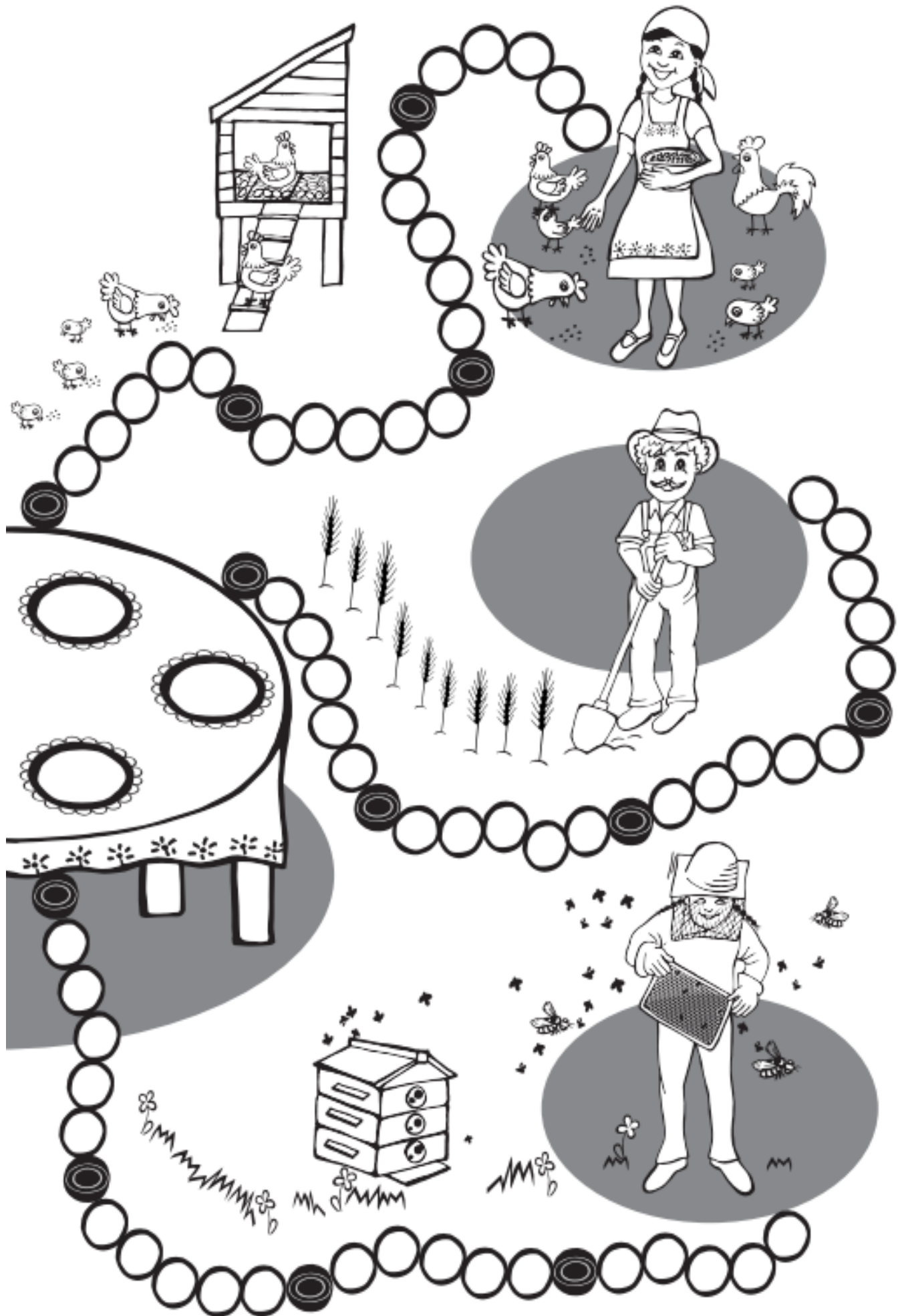
Který recept na nápoj tě nejvíc zaujal?.....

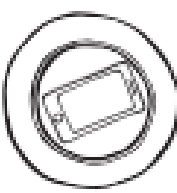

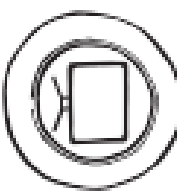



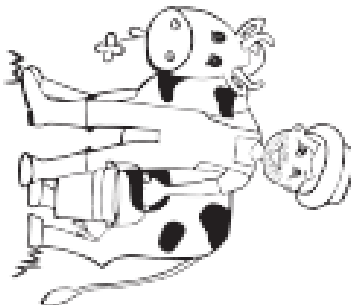
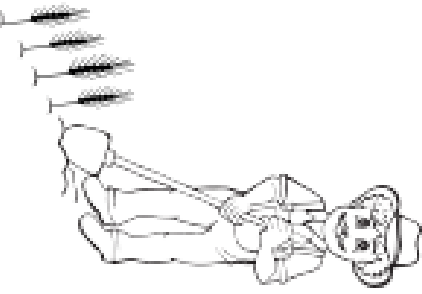
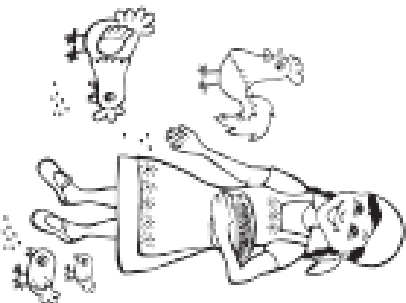
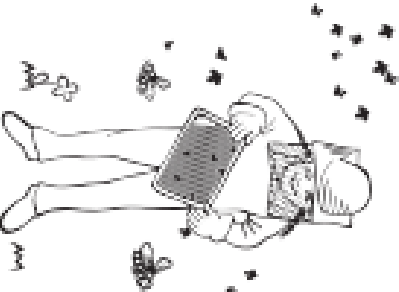
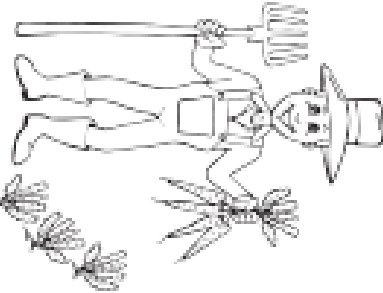
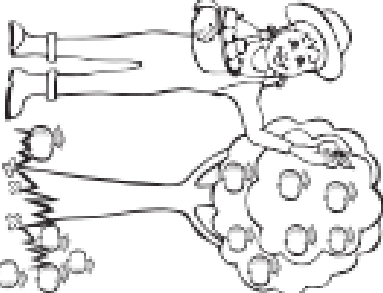

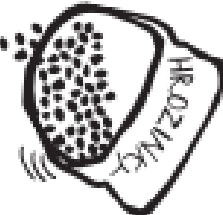

.....

Bavila tě práce v pracovním sešitě?.....

Pracuješ raději sám/a nebo ve skupince?.....






































 <p>U společnosti o slobu hreješ na svém mobilu hru, která tě pohltí. Vraoť se o 5 políček zpět. Osudní hrací se vraoť o 3 políčka zpět, proto že tvoje herní neqđivně oxilnilo nákladu všech.</p>	 <p>Své jídlo jíš velmi rychle, takže ani neníš, co jíš a že jíš. Vraoť se o 3 políčka zpět.</p>	 <p>U jídla sis pustil/a televizi, její zvuk přehluší tvoje osudních. Vraoť se o 3 políčka zpět. Osudní hrací se vraoť o 2 políčka zpět, protože televize je takle ruší.</p>	 <p>U stolu je příjemná atmosféra. Ty sám/a k ní přispíváš tím, že dokážeš ocenit práci kuchyňky. Ideš o 3 políčka dopředu. Osudní hrací posluhuje o 2 políčka dopředu, proto že hezká atmosféra oxilnila nákladu všech.</p>	 <p>Vyprávíš si s láskou příjemný pokrm z květiných surroin u hezky prošetřeného stolu. Ideš o 5 políček dopředu.</p>	 <p>Všichni přijdeš ke společnému jídlu, což s společně si jídlo užíváte jako příjemnou chvíli. Ideš o 3 políčka dopředu. Osudní hrací posluhuje o 1 políčka dopředu, protože společně sdílení se líbí všem.</p>
					
 <p>Pomalé ochutnávání čokolády</p>	 <p>Pomalé ochutnávání hrozinek</p>	 <p>Pomalé ochutnávání brusinek</p>	<p>Skutečně zdravá škola</p>		



EVROPSKÁ UNIE
Evropská unie a Evropská komise
Operativní program Výzkum, vývoj a inovace



 ÚKOLY	 ÚKOLY	 ÚKOLY	 ÚKOLY	 ÚKOLY	 ÚKOLY
 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?
 POŠTAVY	 POŠTAVY	 POŠTAVY	 POŠTAVY	 POŠTAVY	 POŠTAVY
 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?	 VÍŠ, ŽE JÍŠ?
 OCHUTNÁVKA	 OCHUTNÁVKA	 OCHUTNÁVKA	  VÍŠ, ŽE JÍŠ?	  VÍŠ, ŽE JÍŠ?	  VÍŠ, ŽE JÍŠ?

Skutečně
zdravá škola



EVROPSKÁ UNIE
Operační program Vzdělávání a odborné přípravy
Operační program Systémový vývoj a vzdělávání



414/2021/SZOP/OPVK/21/1



Víš, že jíš?

PRAVIDLA HRY

Počet hráčů: 2 až 6

Trvání hry: celkem cca 25 minut včetně vysvětlení pravidel a ochutnávky

Cílem hry je, aby si hráči uvědomili:

- jaká je cesta různých potravin na náš stůl,
- že jídlo si lze všímavě vychutnat,
- jak dokáží různé vlivy pozitivně nebo negativně působit na atmosféru u společného stolu.

Pomůcky: hrací plán, kostka, figurka pro každého hráče, tři druhy karet (postavy, úkoly, ochutnávka), obrázky s dary, potraviny k ochutnávce: brusinky, hrozinky, čokoláda (min. 70 % kakaa, ideálně v biokvalitě a fair trade)

Účel hry:

V rámci hry všichni hráči postupně dorazí k prostřenému stolu, přispějí svými dary ke společné hostině a společně pomalu ochutnávají vybranou lahůdku připravenou hostitelem. Hostitelem se stává hráč, který ke stolu dorazí jako první.

Postup:

1. Zamícháme karty s postavami. Každý z hráčů si jednu z karet vylosuje, a stává se tak danou postavou (chovatelem dobytka, sadařem, zelinářem, pěstitelům obilí, chovatelem drůbeže, včelařem).
2. Každý z hráčů si vybere jednu figurku, nejlépe každý hráč jinou barvu.
3. Všichni hráči umístí svou figurku do svého domečku dle vylosované postavy.
4. Poté si každý hráč z nabídky karet s dary vybere kartu, která odpovídá jeho postavě. To znamená, že každý hráč musí rozpoznat, která potravina je produktem dané činnosti (chovatel dobytka přinese sýr, sadař jablka, zelinář mrkev, pěstitel obilí chleba, chovatel drůbeže vajíčka, včelař med). Kartu s darem každý hráč také umístí do svého domečku.
5. Hráči postupně hází kostkou a podle počtu hozených bodů postupují po políčkách.
6. Pokud hráč vstoupí na tmavé políčko, vytáhne si kartu ze zamíchaného balíčku karet s úkoly a řídí se pokyny uvedenými na kartě. Kartu pak vloží zpět naspod hromádky. Na některých kartách jsou pokyny i pro ostatní hráče.
7. Hráč, který je na řadě, si ponechá kostku a předá ji dalšímu hráči v pořadí, teprve až jsou splněny pokyny dle karty s úkoly.
8. První z hráčů, který dorazí ke společnému stolu, se stává hostitelem. Nevadí, pokud hodí více bodů, než stačí k postupu ke stolu. Hráč přestává házet kostkou a čeká, až ke společnému stolu doputují všichni ostatní hráči. Pro tohoto hráče (a všechny ostatní, kteří již také dorazili ke stolu) již neplatí pokyny z karet s úkoly ostatních hráčů.
9. Jakmile se u stolu shromáždí všichni hráči, každý z nich včetně hostitele na stůl na hracím plánu umístí kartu se svým darem. Každý z hráčů svůj dar představí a vysvětlí, jak se dá použít, co z něj můžeme uvařit, upéct, jak ho lze v kuchyni upravit.
10. Hostitel poděkuje všem účastníkům hostiny a poté vylosuje ze tří karet k ochutnávce, která dobrota se bude u stolu pomalu (všímavě) ochutnávat: brusinky, čokoláda nebo hrozinky. Hostitel ochutnávku připraví a přečte ostatním pokyny k ochutnávce.



POKYNY K OCHUTNÁVCE

Pomalé ochutnávání brusinky

Vezměte si každý svoji brusinku do ruky a důkladně si ji prohlédněte ze všech stran. Můžete si ji položit na dlaň a zkusit ji jemně prozkoumat pomocí vašich prstů. Co cítíte? Jaký má brusinka povrch, strukturu, tvar? Zkoumá se vám povrch lépe, když brusinka leží na dlani nebo když ji uchopíte mezi prsty? Zkuste si brusinku očichat a vnímat, jakou má vůni. Nyní si brusinku můžete vložit do pusy, zkusit ji prozkoumat jazykem a vnímat její pomalu se uvolňující chuť. Co se stane, když brusinku prokousnete? Pozorujte, co se v tu chvíli děje. Nakonec můžete brusinku pomalu rozkousat a polknout.



Pomalé ochutnávání čokolády

Každý z vás si může vzít svůj čtvereček čokolády do ruky. Zkuste se na něj podívat tak, jako byste čokoládu viděli úplně poprvé v životě. Můžete si čtvereček prohlédnout z různých stran, vložit mezi prsty a zkusit jeho povrch hmatem. Je hladký nebo jsou na něm nějaké výstupky? Teď si můžete čokoládu očichat a nasát její vůni. Co cítíte? Pomalinku si čokoládu vložte do pusy a prozkoumejte její povrch jazykem. Můžete si vychutnávat chuť a vyzkoušet, jaké to je, když se do čtverečku zakousnete zuby. Sladké sousto můžete polknout a sledovat, co se děje.



Pomalé ochutnávání hrozinky

Vezměte si každý svoji hrozinku a zkuste si ji uchopit prsty nebo položit do dlaně a prozkoumat její povrch. Cítíte nějaké hrbolky, prohlubně, je její povrch drsný nebo hladký? Poznali byste svoji hrozinku podle hmatu mezi několika dalšími? Zkuste si ji prohlédnout očima, podívat se na ni proti světlu. Můžete si ji přiložit k uchu, zmáčknout ji a vyzkoušet, zda vydává nějaký zvuk. Vyzkoušejte, jestli hrozinka nějak voní. Teď si hrozinku vložte do pusy, chvíli ji tam jen tak převalujte a pak ji zkuste rozkousnout a vnímejte její chuť. Je sladká, kyselá nebo je to kombinace různých chutí? Hrozinku můžete pomalíčku rozkousat a vnímat, jaké to je. Nakonec můžete dobře rozkousanou hrozinku pomalu polknout.



PĚSTITEL ZELENINY

Jsi majitelem velké biofarmy v jižních Čechách, uprostřed lesů nedaleko Písku. Pěstujete řadu druhů listové, plodové, brukvovité, cibulové i kořenové zeleniny a bylinky. Zeleninu pěstujete na venkovních plochách a ve fóliovnících. Ve fóliovnících rostou teplomilné druhy jako papriky, rajčata, okurky, lilky, cukety, salát a další. Vaše zelenina je k dostání ve vybraných obchodech, ve špičkových restauracích, formou bedýnek nebo přímo ze dvora. Zeleninu nabízíte také na farmářských trzích. Na farmě uplatňujete udržitelné pěstování šetrné k životnímu prostředí, k půdě a krajině. Nepoužíváte chemické postřiky. Součástí areálu farmy je čistý rybník, ze kterého kapkovou závlahou zavlažujete fóliovníky.



CHOVATEL SLEPIC

Tvoje farma v podhůří Orlických hor se zabývá chovem slepic. Vejce dodáváte do obchodů s biopotravinami, do biopekárny, do biokaváren nebo prodáváte zákazníkům přímo ze dvora. Biovejce se zásadně liší od vajec pocházejících z konvenčních chovů. Největší rozdíl je v životních podmínkách nosnic. Máte hejno padesáti slepic, které chováte v podmínkách blízcích se domácímu chovu. Vaše slepice mají možnost vyběhnout ven do přírody, zobat trávu nebo žížaly, popelit se a navazovat sociální vazby v hejnu. Za nepříznivého počasí mohou hledat úkryt v hale, po které se mohou volně pohybovat. Vaše vejce získala čestné uznání poroty v soutěži biopotravin.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO

Jsi farmářem na biofarmě, která se nachází v chráněné krajinné oblasti Labské pískovce poblíž Českosaského Švýcarska. Chováte dojné krávy plemene česká straka a mléko od nich zpracováváte ve vlastní sýrárně. Všechny přísady do sýrů, jako je česnek, papričky feferonky a bylinky, si pěstujete sami na své zahrádce taky v biokvalitě. Sami si také pěstujete bioobilniny (pšenici a ječmen), které slouží jako krmivo pro krávy. Své produkty prodáváte ve vlastní prodejně na farmě. Tam je možné zakoupit celou škálu výborných produktů z mléka: mléko, smetanu, máslo, tvaroh, jogurty a sýry s různými příchutěmi.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO

Jsi farmářem na rodinné ekologické farmě v Bílých Karpatech. Chováte 600 kusů ovcí a 100 kusů hovězího dobytka. Zvířata se celoročně pasou na loukách a jsou chována v souladu s jejich přirozenými potřebami. Zároveň tak pomáhají s údržbou krajiny. Maso z chovených zvířat se u vás na jatkách po šetrné porážce také bourá a dále zpracovává. Zákazníci si u vás mohou objednat kromě masa také uzené klobásky a paštiky. Mezi vaše odběratele patří luxusní restaurace po celé republice, bistra, prodejny zdravé výživy i soukromé osoby. Garantujete dodržování nejvyšších standardů od narození zvířete až po zpracování masa v biokvalitě.



PĚSTITEL OVOCE

Tvoje farma je malý rodinný podnik v Českém ráji zaměřený na biosadařství a výrobu produktů z vlastní úrody, jako jsou mošty a šťávy. Pěstujete jablka sedmi odrůd. Také pokračujete v rodinné tradici včelařství a vyrábíte vlastní biomed. Jabloně a včely tvoří koloběh. Vaše rodiny se nikdy nezabývaly podnikáním v zemědělství, ale když se vám narodily děti, začali jste více přemýšlet o výživě i způsobu života. Nechtěli jste dětem dávat jablka, která vypadají jako vlastní klony. Ekologické zemědělství pro vás neznámá pouze chutné a zdravé produkty. Kvalita produktů je jen bonus šetrného přístupu k přírodě, na níž jsme všichni závislí.



PĚSTITEL ZELENINY



Je opravdu suché jaro. Situace s nedostatkem vody je na farmě kritická. Sice jste vybudovali závlahu, ale ta nestačí. Rybník je bez vody.

Odevzdáš 5 žetonů.



PĚSTITEL ZELENINY



Už dva měsíce čekáte na déšť. Teď konečně zapršelo, ale na polích se zeleninou hned nastala tlačenice. Plevel vylezl během týdne. Závodíte s ním, zelenina prohrává. Mrkev a petržel nestíhá včas vyrůst, musíte je proto zaorat a zasít znovu.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Zákazníkům prodáváte zeleninu také v podobě biobedýnek. Jste nuceni jim napsat následující zprávu: „Zasáhl nás nálet hmyzu, proto už nečekejte ředkvičky. Také stále prší a nadbytkem vody trpí špenát. Nevíme, zda se nám ho podaří zachránit. Plodová zelenina ještě nedozrála. Doufáme, že nám odpustíte, že tato bedýnka nebude tak pestrá, opravdu ji nemáme jak poskládat.“ Některým odběratelům se to příliš nelíbí. Máte strach, že se z odběru bedýnek odhlásí.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL ZELENINY



Na polích máte plno nedozrálých máslových dýní. Přišel první mrazík a velkou část úrody zničil. Dýně nebude dost pro všechny pravidelné odběratele biobedýnek.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Uprostřed sklizně mrkve se vám porouchal traktor. Nemůžete pokračovat, dokud nebude opravený.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL ZELENINY



Hraboši si všimli vaší červené řepy, pochutnávají si na ní a rychle se množí. Polovina úrody je zničená. Vaše cukrová kukuřice zase zachutnala srnkám v okolí. Úplně ji sežraly.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Přišla bouřka a vítr a zničila jeden skleník. Oprava bude drahá.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Housenky běláška zelného ožirají listy zelí. Musíte housenky ručně sbírat, abyste zachránili alespoň dvě třetiny úrody. Na mrkvi se objevily housenky motýla otakárka fenýklového. Motýl je vzácný a státem chráněný, a tak nesmíte nic dělat. Ale tyto housenky našťěstí moc velkou škodu nenadělají.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL ZELENINY



Hodně prší, a tak se nedá na pole jezdit s traktorem s plečkou. Plevelé zarostou úplně všechno a snižují úrodu.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Prodáváte zeleninu na trhu, ale je zima a prší, a tak nepřišli skoro žádní zákazníci. Sklizená zelenina (rajčata, okurky a hlavně salát) do druhého dne zvadne a zkaží se.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Podařilo se vám najmout ukrajinskou protiplevelnou brigádu. Díky skvělým brigádníkům se vám daří boj s plevem vyhrávat.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Na farmu jste pořídili novou rotační plečku. Je to stroj, který zastane práci za patnáct brigádníků.

Dostaneš 1 žeton.

PĚSTITEL ZELENINY



V lednu jste zahájili sklizeň růžičkové kapusty. Díky teplé zimě krásně dorostla.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Nakoupili jste nový stroj: sklizeč dýní. Za jednu hodinu jste sklídili 1,5 tuny dýně hokaida. Na týden je dáte do sucha na slámu a pak můžete k zákazníkům.

Dostaneš 1 žeton.



PĚSTITEL ZELENINY



Učinili jste zajímavý objev. Na slámě jste objevili stovky vzácných brouků. Jedná se o nosorožíka kapucínka. Jeho přítomnost je důkazem pomalého přirozeného průběhu kompostování.

Dostaneš 1 žeton.



PĚSTITEL ZELENINY



Vaše dýně, cibule, mrkev a řepa putují do Prahy na festival zdravého životního stylu a osobního rozvoje. Bude se tam z nich vařit a zástupce vaší farmy zde bude sdílet vaše zkušenosti s biofarmářením. Je to pro vaši farmu dobrá reklama.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



V televizi v pořadu o vaření je v hlavní roli vaše kedlubna. Vaří se tam z ní skvělý pokrm. Je to výborná reklama a způsob, jak se o vaší farmě dozvědí další lidé.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Zákazníci na sociálních sítích chválí váš sortiment, jeho kvalitu a vstřícnou obsluhu. Zákazníků stále přibývá, odužit vaší zeleniny roste.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Váš jednatel vás prezentoval na tiskové konferenci o biopotravinách a jeden z řetězců vás zařadil do svého konceptu rozšíření sortimentu bioproduktů a podpory lokálních zemědělců.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL ZELENINY



Ze všeho nejraději prodáváte vaši zeleninu přímo zákazníkům. Zkracujete tak cestu produktů z farmy na jejich stůl. Lidé si vaše farmářské prodejny a závoz chválí a poptávka stále roste.

Dostaneš 5 žetonů.



PĚSTITEL ZELENINY



Již od časného jara skoro neprší. Je sucho a velké teplo. Klesají hladiny spodních vod, vysychají studny. Neroste tráva, usychají stromy. Nedostatek vody je limitující nejen pro tebe, ale i pro všechny ostatní farmáře.

Všichni farmáři odevzdají 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Hodně prší, venku je plno bláta a vaše vajíčka jsou někdy trochu špinavá. Nemýváte je, protože by se narušila ochranná vrstva a vajíčka by se mohla zkažit. Někteří lidé se to nelíbí, a proto je od vás nekupují.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL SLEPIC



Ve vašem hejnu chováte také lehké slepice, které dokáží kus popoletět. Nezastrihli jste jim včas křídla a ony uletěly z oploceného výběhu a zatoulaly se.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL SLEPIC



Slepice jsou dnes na pastvě celý den a na hejno opakovaně zaútočil dravec. Jestřáb má mladé, potřebuje je nakrmit a slepice jsou dostupná kořist. Odnese několik nosnic.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Na vaši farmu přijely děti. Plaší slepice, strkají do nich, křičí, nahánějí je koštětem. Slepíčky prožily stres a strach, méně nesou.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Nezodpovědný brigádník večer nezavřel kurník. Na slepičky zaútočila kuna a několik jich zahryzla. Při dávení slepic kuna vydává zvláštní zvuk, kterým přilákala lišku, a ta mrtvé slepice odtaáhla pryč. Máte velkou škodu. Na jaře jste přikoupili nové kuřice, které nejvíc nesou, a o ty jste teď přišli.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Jedna slepice přestala snášet do připravených kukaní a začala zanášet. Už několik dní hledáte, kam vajíčka ve výběhu snáší. Zatím jste je neobjevili.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL SLEPIC



Při večerním zahánění slepic do kurníku jste je špatně spočítali, pár slepic zůstalo venku a odnesla si je liška.

Odevzdáš 2 žetony.

CHOVATEL SLEPIC



Některé slepice mají zřejmě nedostatek vápníku. Naučily se proto rozklouvat vejce a část vajec zničí. Když se to slepice jednou naučí, bude to už dělat stále.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Je velmi horké léto, tráva už moc neroste a slepicím chybí pastva a zelené krmivo. Skoro nenesou.

Odevzdáš 5 žetonů.

CHOVATEL SLEPIC



Část vašeho hejna přišla do styku s kachnami a nakazila se od nich ptačí chřipkou.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Na farmě jste uspořádali výukový program pro děti „Jak šlo vejce na vandr“. Děti si prohlédly farmu, zjistily, co obnáší produkce biovejce, kolik vajíček slepice snese za den a za rok, kolik jedno vejce váží. Taký si samy připravily vajíčkovou svačinku, kterou pak s nadšením ochutnaly. Překvapilo vás, že některé děti ještě ani ve čtvrté třídě nikdy předtím neloupaly vajíčka. Děti o zážitku vyprávěly doma rodičům a někteří z nich u vás začali nakupovat biovejce.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL SLEPIC



Dbáte na to, aby slepičky měly denně čistou vodu. Investovali jste do kapkové napáječky. Slepíčky netrpí žízní, dostatek vody je základem pro dobrou snůšku.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Slepíčky na vaší farmě si na stravu nemůžou stěžovat. Do krmné směsi přidáváte vlastní vypěstovanou mrkev, kukuřici a hrách. Vajíčka pak mají krásně zbarvený žloutek. Lidé je více kupují, protože při pečení pěkně obarví těsto. Jídelníček slepicím zpestřuje čerstvá tráva, vojtěška, pšenice a také nejrůznější hmyz a červíci, které si samy vyhrabou ve svém výběhu. Do krmení přidáváte mletý vápenec pro pevnou skořápku, vajíčka potom nepraskají. Vaši zákazníci vědí, že ve velkochovu slepice dostávají krmivo z geneticky modifikované kukuřice a sóji. Raději podpoří svého ekofarmáře.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Vaše slepičky mají možnost hrabat, popelit se, slunit se na sluníčku, zobat čerstvou trávu a protáhnout se. Také jste vybudovali nové popeliště (kutiště), kde je písek a sypká hlína. Slepíčky se tam popelí, a tím se čistí a zbavují čmelíků. To všechno jsou pro slepičky přirozené aktivity. Pro zákazníky je důležité, když vidí, že slepice může žít přirozeným způsobem života.

Dostaneš 5 žetonů.



CHOVATEL SLEPIC



Slepice na vaší farmě mají velký prostor, kde se mohou pást, a ve výběhu tráví velkou část dne. Také si mohou vybrat hnízdo a místo, kam budou snášet. Prostor, kde slepice snáší (kukaně) máte z přírodních materiálů, přestože se hůře čistí. Slepíčky mají raději dřevo než plast.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL SLEPIC



V hejnu slepic chováte také kohouta. Kohout je přirozenou a důležitou součástí hejna. Dodává slepicím klid a chrání je před dravci.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Slepíčky na vaší farmě přenocují na hřadech vyrovnaných jako schody, takže se vzájemně neznečistí trusem. Jsou potom spokojenější. Řídí se přirozeným rytmem dne a noci. Nesvítíte na ně umělým světlem, aby více snášely, tak jak se to děje ve velkochovech.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Přirozenou potřebou každé slepice je hrabání a zobání. V běžných velkochovech si o něčem takovém mohou nechat jen zdát. Slepice v klecích tráví svůj život v prostoru o velikosti papíru A4, slepice v halách žijí namačkané v obřích hejnech, na což reagují agresivitou a kaniibalismem. Vaše slepičky si žijí šťastně přirozeným způsobem života, což vaši zákazníci vědí a oceňují.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Vaše slepice snášejí kolem sta vajec za rok. Ve velkochovu je to v důsledku různých opatření (například umělé světlo) třikrát tolik. Za rok jdou takto vyčerpané slepice na jatka. U vás se slepice může dožít i pěti let.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Jste biozemědělci a pravidelně na vás chodí finanční a veterinární kontroly. Připravit všechny podklady pro kontroly je náročné a stojí vás to plno času.

Všichni farmáři odevzdají 3 žetony.



CHOVATEL SLEPIC



Chováte rozmanitá plemena slepic různých barev. Kropenaté a hnědé zbarvení slepic je ideální jako ochrana před dravcem. Vy máte ale i slepice bílé. Líbí se vám pestrost a barevnost a farmaření děláte pro radost. Práce vás baví a naplňuje. Těší vás mít na dvorku malou zoo.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



V říjnu hodně přšelo, takže setí ozimů na krmení (pšenice a ječmene) se o dost opozdila.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



V zimě nenapadl skoro žádný sníh, přišel holomráz a vyklíčené obilí na krmení zmrzlo.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je takový mráz, že vám zamrzla nafta v traktoru. Máte problém s dovozem sena a slámy pro krávy.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Hodně prší, je mokro a vy nemůžete vyjet na pole a zorat je. Úroda krmení bude později.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Probíhá sklizeň trávy a vám se pokazil nakladač a lis. Seno ale musíte včas sklídit, aby nezmrzlo, a tak si stroje musíte za drahé peníze půjčit.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Neprší. Farma leží na pískovcovém podloží, půda rychle vysychá a vyrostlo málo trávy. Bude méně sena a slámy.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je takové sucho, že už v srpnu jste museli přikrmovat, protože není skoro žádná tráva. Také vyschla voda ve studni a vy ji musíte kravám dovážet.

Odevzdáš 5 žetonů.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je velké sucho, obilí se hůř odnožuje. Většinou když zasejete jedno semínko, vyroste z něj pět až šest klásků. Letos jich je u každé rostliny sotva polovina. Bude méně obilí do krmných směsí.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je mokré léto, často prší a vaše rostliny feferonky, které používáte k ochucení sýrů, napadla plíseň.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



V noci jste museli pomáhat kravám při porodu, jste hodně unavení.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je dostatek vláhy, tráva dobře roste, bude dost kvalitního sena na zimu.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je jaro, čas porodů telátek. Včera se narodil krásný zdravý bůček Fanoušek.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



U vás na farmě je každé zvíře skoro členem rodiny. Každá kráva má své jméno a všechny je navzájem rozeznáte. V Nizozemsku dělali výzkum, kde srovnávali pojmenované a nepojmenované dojnice, a ty se svým vlastním jménem dávaly o několik set litrů mléka ročně více. U vás na farmě to funguje stejně.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je covid, lidé více a raději nakupují mléko a sýry přímo u vás ze dvora místo nakupování ve velkých supermarketech. Máte větší odbyt vašich produktů.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Vaše produkty (mléko a sýry) zavážíte do prodejen zdravé výživy v okolních městech. Lidé si je oblíbili a hodně je nakupují.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je léto, čas dovolených. Do vašeho farmářského obchůdku přichází hodně turistů, a tak máte větší tržby. Turisté u vás nakupují více než místní.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



V okolních městech začaly vznikat bezobalové obchody. Lidé si tam mohou koupit mléko z vaší farmy do vlastních nádob. V těchto obchodech je velká poptávka po vašich produktech. Zákazníci oceňují jednak biokvalitu a jednak to, že se nevytváří odpad z obalů, a tím se šetří životní prostředí.

Dostaneš 5 žetonů.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Vaše farma má certifikát biofarmy. Nepoužíváte pesticidy a o zvířata a půdu pečujete s láskou a úctou.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Lidé oceňují výtečnou chuť vašich sýrů. Líbí se jim také to, že sýry jsou místní produkt, takže přesně vědí, odkud pocházejí a kdo je vyrábí.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Před lety jste začali s prodejem biomléka ze dvora a dobrá pověst farmy se brzo roznesla. Spokojení zákazníci stále přibývají.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV NA MLÉKO



Je září, měsíc biopotravin. Téma ekologického zemědělství a šetrného chovu hospodářských zvířat je velmi aktuální, roste poptávka po kvalitních potravinách. Vaše biosýry jdou více na odbyt.

Dostaneš 3 žetony, stejně jako tví spoluhráči farmáři, kteří produkují bio živočišné produkty.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Přišel covid. Váš byznys se naprosto změnil. Den ze dne jste přišli o 90 procent zákazníků, jsou totiž zavřené restaurace

Odevzdáš 5 žetonů.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Je velké sucho. Tráva není skoro žádná, a proto musíte skot i ovce stěhovat na málo využívané pastviny. Je s tím mnoho práce a je to nákladné. Tráva roste málo a vy nebudete mít dostatek sena na zimu. Musíte část stáda prodat.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Zvířata chováte v ekologickém zemědělství. Jejich růst trvá déle než u konvenčních chovů a je zde také větší množství legislativních podmínek a pravidelných kontrol. Proto je biomaso dražší než běžné a někteří zákazníci si je nekoupí.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Téměř neprší, hladina spodních vod klesá. Máte málo vody a řešíte problém, jak dostat vodu ke zvířatům nebo zvířata k vodě. Rozhodli jste se vybrat pastvinu, kam je snazší vodu dovézt. Musíte postavit nové ohrady, což vyžaduje velkou časovou i finanční investici.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Je mrazivý únor. Krávy jsou celoročně na pastvině a vám se porouchala napáječka, zamrzla, musíte ji opravit.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Vaše stádo ohrožují predátoři. Někdy nestačí ani ovčáctí psi a ohrady. Vlč se pod ohradu podhrabal a zabil velkou část stáda. Přišli jste o 30 ovcí. Na jaře se na pastvině rodí jehňata. Zavítala k vám liška a několik mláďat ukradla. Potřebovala je jako potravu pro své mladé. Několik novorozenejch jehňátek klovl do oka krkavec a usmrtil je. Kořist přímo na pastvině sežral. Ohrady na pastvině přeskočil toulavý pes a usmrtil několik ovcí.

Odevzdáš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Při obracení sena obraceč najel na velkú kámen a pokazil se. Musíte jej opravit, ale bude to trvat několik dní. Hlásí déšť a vy máte obavu, že tráva zmokne a seno nebude tak kvalitní. Potom při sklizni sena se vám pokazil lis na balíky. Všude je plno prachu, lis chytl a shořel. Musíte si jej půjčit a zaplatit za to nemalé peníze.

Odevzdáš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Sklizeň trávy se kvůli dlouhotrvajícím deštům opozdila. Tráva se vysemenila, píče již není tak kvalitní. V následujícím roce mají proto ovce méně výživné mléko, což se projeví na velikosti a kondici jehňat.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Je jaro, krávy se telí, ale je silný mráz. Novorozeným telátkům omrzá ocas a uši a jedno dokonce přimrzlo k zemi. Naštěstí je kráva hlavou zvedla, aby se dokázalo napít prvního mléka (mleziva), a tím je zachránila. Počasí ale není vůbec ideální a některá telátka to nepřezijí.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Vaše biomaso má díky většímu pohybu zvířat, kvalitní stravě a minimu stresu méně tuku, lepší chuť a je křehčí. Zákazníci si kvalitu masa pochvalují a poptávka roste.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Některá jehňata se rodí v létě. Je již hodně much a více parazitů a ovce mají nadbytek mléka, protože všude je již dostatek trávy. To všechno způsobuje ovčím záněty vemene.

Odevzdáš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Restaurace v okolí si od vás rády nakupují hovězí maso na steaky. Jednak kvůli výjimečné chuti, ale také proto, že chtějí podpořit lokální farmáře.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Je sezóna grilování. Prodeji jehněčích bedýnek, které obsahují jehněčí paštiku a klobásky na gril, se opravdu daří. Lidé oceňují jejich složení, protože nepoužíváte dusitanové soli a udíte tradičně na bukovém dřevě.

Dostaneš 1 žeton.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Získali jste cenu za nejlepší steakové maso. Vítězství v soutěži vám přineslo prestiž, společenské ocenění a potvrzení, že svou práci děláte dobře. Zvýšila se také poptávka po vašich produktech.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Covid vás přiměl více se zaměřit na prodej farmářským obchodům a koncovým zákazníkům. Plánujete rozvoz do více lokalit a snažíte se dostat co nejbližší k zákazníkovi. Zdokonalujete web. Stojí vás to plno času a práce, zákazníků ale přibývá.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Beran z vašeho stáda vyhrál ocenění šampiona na trhu. Máte hned větší poptávku po beráncích na chov.

Dostaneš 2 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Vybudovali jste vlastní jatka a bourárnu masa. Nechcete, aby se váš kvalitní dobytek prodával do zahraničí a také se vám nelíbilo, jak se se zvířaty při nakládání a převozu zachází. Lidé oceňují, že vědí, odkud maso pochází, a že se zvířaty zacházíte tak šetrně, jak jen to jde.

Dostaneš 5 žetonů.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Chov zvířat v bio režimu kromě péče o zvířata zahrnuje i péči o krajinu. Na základě průzkumu jste zjistili, že zákazníci od vás nakupují také proto, že pomáháte dlouhodobě udržovat zdravou přírodu. Krávy a ovce se dobře doplňují ve spásání luk. To, co nespase kráva, která trávu trhá jazykem, to ovce doslova vykouše.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Máte skvělé kamarády, kteří vám na farmě pomáhají se stříháním ovcí. Nemusíte najímat brigádníky. Na podzim se ovcím stříhají hlavy a zadky, aby se jim sníž nelepil na vlnu, a totéž na jaře, aby jehňata měla dobrý přístup k vemínkům. Stříhání je vždy malá společenská událost a všichni se na to těší. Kamarádi vám také pomohli se stavěním ohrad pro ovce. Jste rádi, práce je hodně a sami byste to těžko zvládli.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



Na pastvinách jste nainstalovali takzvané texaské prahy. Jsou to železné rošty na zemi, kterých se bojí krávy, ovce i vlci. Stroje ale přes ně pohodlně přejezdou. Ulehčí vám to práci a zvýší bezpečí.

Dostaneš 3 žetony.



CHOVATEL KRAV A OVCÍ NA MASO



V Česku se rozmáhá agroturistika - pobyt na farmách se zvířaty. Lidé vaši farmu více navštěvují a více si také nakupují přímo u vás ze dvora.

**Dostaneš 3 žetony,
stejně jako tví spoluhráči farmáři,
kteří chovají zvířata.**



PĚSTITEL OVOCE



Letošní jaro je velmi suché, jabloně skoro nekvetou, včely nemají kde sbírat pyl. Vypadá to, že nebude ani med, ani úroda jablek.

Odevzdáš 5 žetonů.



PĚSTITEL OVOCE



Jabloně ve vašem sadu napadl škůdce květopas jabloňový, který ničí květy. Celé je doslova spase.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Přišli jarní mrazíky. Květy ovocných stromů jsou na nízké teploty velmi citlivé. Většinou odrůd jabloní zmrznou květy už při teplotě minus 2°C. Děláte, co můžete, abyste úrodu zachránili. Víte, že pokles teploty pod nulu nastává před východem slunce. Hlídáte teplotu a snažíte se pomocí zakuřování. Pod kvetoucí stromy jste nahrnuli hromady rostlinného materiálu, které při spalování vytvářejí hodně kouře. Hustý kouř květy chrání před namrznutím. Mráz byl ale tentokrát silnější, přišli jste o téměř všechnu úrodu.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



V úlu máte diagnostické dno a pravidelně kontrolujete, zda tam nejsou roztoči, abyste mohli včely včas zaléčit. Tentokrát jste ale přišli pozdě a parazit způsobující varoázu včelstvo zahubil. Jiný včelstvo napadl včelí mor.

Odevzdáš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Zažili jste náročnou, ale poučnou zimu. Na podzim jste uskutečnili opatření proti hlodavcům: při vysazování nových stromků jste kořeny obklopili vlastnoručně vyrobenými koši z pletiva a každý kmínek jste navíc omotali dalším kusem pletiva. V zimě ale bylo tolik sněhu, že myši běžaly po vršcích zmrzlých závějí a jabloně stejně okousaly. Více než třetinu stromků budete muset vysadit znovu.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Hodně prší a je chladno, včely nestihly opylit skoro žádné květy jabloní. Jablek bude velmi málo.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Dnes to s prodejem jablek na trhu bylo špatné. Již máte ověřeno, že skutečně existuje skupina lidí, kteří na kvalitu nebo nekvalitu potravin vůbec nereagují. Zajímá je jen cena. Za vámi prodává ovocnář konvenční jablka a má tam pořádk plno.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL OVOCE



Je třeba udělat postřik proti červivosti jablek, kterou způsobují housenky nočního motýla obaleče jablečného. V ekologickém zemědělství jsou povoleny povrchové postřiky jen na přírodní bázi. Vy používáte pomerančový a levandulový olej, který ale vydrží jen do prvního deště. A zrovna prší. A prší další tři dny. Housenky se již vylíhly a jablka znehodnocují.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL OVOCE



Je velmi teplé jaro a to svědčí množení motýla obaleče jablečného. Zkusíte použít virus granulózy, který napadá jen obaleče a ostatním živočichům neublíží. Ale funguje to jen na pár dnů, vysoká teplota virus zničí a musíte začít znova. V konvenčním zemědělství se jablko v takovém případě postříká systémovým přípravkem, což znamená, že účinnou látku načerpá list a přípravek se přesouvá přímo do jablka, kde ochrana vydrží třicet dní. Váš způsob je dražší a to se projeví na ceně jablka. Někteří lidé vám to vyčítají, a jablka si u vás proto nekupují.

Odevzdáš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Uletěly vám včely. Na konci jara se včely rojí a stará matka odlétá s půlkou včelstva hledat si nové místo. Letos se ale roj usadil moc vysoko na stromě, nebylo možné ho setřást a odnést do úlu, a navíc roj brzy objevil dutinu, kam se nastěhoval. Přišli jste tak o část včelstva.

Odevzdáš 1 žeton.



PĚSTITEL OVOCE



Vaše mošty obsahují sto procent ovocné šťávy. Jsou bez přídavku cukru, vody nebo jakékoliv chemie. Každý rok se snažíte vymyslet nějakou další příchuť. Oblíbená je bio ovocná šťáva jablko a muhovník, která uspěla v soutěži o nejlepší dětskou chuťovku.

Dostaneš 1 žeton.



PĚSTITEL OVOCE



Dobrá úroda vždy záleží na jaru. Zda nenaprší do květů a nepřijdou zrádné jarní mrazíky. Letos máte štěstí. Je nejsilnější sezóna za 25 let, co tu hospodaříte. Jarní mrazíky přišly v době, kdy jabloně ještě nekvetly. V době kvetení bylo teplo a zároveň i dostatek vody. Úroda bude opravdu hojná.

Dostaneš 5 žetonů.



PĚSTITEL OVOCE



Včely jsou pracovitě, ale nerady létají daleko od svého domečku. Nejlepší je, když mají dostatek pylu a nektaru ve svém nejbližším okolí. Vaše včelky mohou sbírat pyl a nektar ve vašem jablonořevém sadu, kde hospodaříte podle pravidel ekologického zemědělství. Med je potom zdravější, je ho dost a zákazníci jej rádi kupují.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Laboratorní výsledky vašeho medu, které zkoumaly, zda se v něm nenacházejí zbytky pesticidů a jiných škodlivých látek, dopadly skvěle. Zveřejnili jste je a hned jste zaznamenali nárůst poptávky po medu.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Příběh vašeho medu, který se předává v rodinné tradici z generace na generaci, má pro vaše zákazníky osobitě kouzlo. Stejně jako to, že znají místo, odkud med pochází. O váš biomed je velký zájem.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Chováte včely pod certifikátem bio. Krmíte je jejich vlastním medem, nepoužíváte cukr ani jeho náhražky. Nepoužíváte ani žádnou chemii k hubení včelích parazitů, jako je např. roztoč varoa, a cíleně se vám podařilo vychovat včelstvo, které je proti tomuto parazitu odolnější. O váš biomed je velký zájem.

Dostaneš 2 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Vaše jablka vozíte na trh. Pravidelně u vás nakupují cizinci, kteří tu dlouhou dobu žijí a mají bohaté zkušenosti s biopotravinami z jiných zemí, kde jsou běžné. Dnes jste jablka vyprodali velmi rychle. Vaše biojablka také s nadšením kupují senioři. Říkají, že jim více chutnají, na rozdíl od těch, která koupí v řetězci. Ta nevoní a ani nemají chuť. U vás si totiž zákazníci ovoce koupí v plné zralosti a můžou si i vybrat větší nebo menší velikost. V supermarketech jsou všechna jablka stejně velká.

Dostaneš 1 žeton.



PĚSTITEL OVOCE



Velký test jablek uveřejněný v denním tisku způsobil mezi lidmi velký rozruch. Ukázalo se, že některá testovaná jablka obsahují pět, deset i více druhů pesticidů. V pořádku byla jen jablka v biokvalitě. Poptávka po vašich jablkách prudce stoupla.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Vznikla iniciativa na záchranu včel a farmářů. Iniciativa chce skoncovat se syntetickými pesticidy a podpořit ekologicky šetrné hospodaření. Upozorňuje na dramatický úbytek biologické rozmanitosti a rostoucí monokulturní lány o jedné plodině. V konvenčním zemědělství se včely vracejí příotravné pesticidy z polí nebo část roku hladoví, protože řepka rychle odkvetla a žádné jiné medonosné rostliny v okolí nejsou. Zájem o váš biomed spojený s péčí o krajinu roste.

Dostaneš 3 žetony.



PĚSTITEL OVOCE



Ve vašem sadu podporujete také čmeláky. Na okraji každé řady jabloní pěstujete bylinky, aby čmeláci měli co jíst. Čmeláci totiž dokážou zajistit úrodu i ve chvílích, kdy teplota klesne pod deset stupňů a včely přestávají létat a opylovat. Letos to zrovna bylo potřeba.

Dostaneš 1 žeton.



K ZAMYŠLENÍ



Které informace ze života farmářů pro tebe byly nové, co tě nejvíce překvapilo?



PĚSTITEL OVOCE



V televizních zprávách proběhla reportáž o přínosu bio ovoce a zeleniny. Hned jste zaznamenali zvýšenou poptávku.

**Dostaneš 3 žetony,
stejně jako tví spoluhráči farmáři,
kteří pěstují ovoce nebo zeleninu.**



K ZAMYŠLENÍ



S jakými problémy se farmáři nejčastěji potýkají?



K ZAMYŠLENÍ



Z čeho mají farmáři největší radost?



K ZAMYŠLENÍ



Změnilo se něco na tvém pohledu na práci farmářů?



K ZAMYŠLENÍ



Chtěl/a bys pracovat na farmě, být farmářem/farmářkou?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké má práce farmáře záporů?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké má práce farmáře klady?



K ZAMYŠLENÍ



Navštívil/a jsi někdy nějakou biofarmu?
Jak se ti tam líbilo?



K ZAMYŠLENÍ



Chtěl/a bys strávit týden na biofarmě
a pomáhat s prací v hospodářství? Jaká
práce na farmě by tě nejvíce bavila?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké jsou základní podmínky
pro dobrou úrodu?



K ZAMYŠLENÍ



Změnilo se něco na tvém názoru
na jídlo a biopotravinu?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké jsou základní rozdíly mezi
produkcí v ekologickém zemědělství (bio)
a konvenční produkcí?



K ZAMYŠLENÍ



Které informace by tě přiměly
koupit biopotravinu?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké klady mají bioprodukty
(potravinu vyrobené v režimu
ekologického zemědělství)?



K ZAMYŠLENÍ



Jaké záporů mají bioprodukty
(potraviny vyprodukované v režimu
ekologického zemědělství)?



K ZAMYŠLENÍ



Je pro tebe důležité, jak se žije zvířatům,
od kterých si doma kupujete produkty,
nebo to neřešíš?



K ZAMYŠLENÍ



Proč jsou biopotraviny dražší
než potraviny konvenční?



K ZAMYŠLENÍ



Proč je důležité nakupovat produkty
od lokálních farmářů spíše než produkty
přivezené z daleka?



K ZAMYŠLENÍ



Jakou roli hraje vzhled zeleniny a ovoce při tvém nákupu? Dáte u vás doma přednost menšímu jablku z ekologického zemědělství nebo velkému jablku bez kazů ze supermarketu? Nebo to vůbec neřešíte?



K ZAMYŠLENÍ



Jakou roli hraje u vás doma při nákupu původ potravin? Dáváte přednost lokálním potravinám před potravinami přivezenými z daleka nebo to vůbec neřešíte?



K ZAMYŠLENÍ



Pokud se máte u vás doma při nákupu potravin rozhodnout pro dvě varianty, vyberete si tu šetrnější k přírodě nebo tu levnější?



K ZAMYŠLENÍ



Zamýšlel/a ses někdy nad tím, jak a co vlastně jíš?



K ZAMYŠLENÍ



Bereš jídlo jako samozřejmost
nebo za ně pociťuješ vděčnost?



K ZAMYŠLENÍ



Jak rozumíš myšlenku, že půdu
nedědíme po svých předcích,
ale půjčujeme si ji od svých dětí?



PŘÍBĚHY Z FAREM

Pracovní list 1

1. Co se ti na hře líbilo, co oceňuješ, co považuješ za přínosné?

.....

2. Co se ti na hře nelíbilo?

.....

3. Jakou informaci ze hry považuješ za důležitou?

.....

4. Co tě nejvíce překvapilo?

.....

5. Na co by ses skutečného farmáře zeptal/a, kdyby to bylo možné?

.....



PŘÍBĚHY Z FAREM

Pracovní list 2

1. Na mapě ČR vyznač místo, kde se nachází tvá farma:



2. Stručně charakterizuj svoji farmu (vžij se do role farmáře, který farmu představuje možnému zákazníkovi):

.....

.....

3. Vyber jednu situaci, která na farmě během hry nastala, a popiš, jak ji farmář řešil a jaké jeho řešení mělo důsledek:

.....

.....

4. Vylosuj si jednu kartu k zamýšlení, vybranou otázku napiš a napiš k otázce odpověď:

Otázka:

Odpověď:

.....

.....



PŘÍBĚHY Z FAREM

pravidla hry

Počet hráčů: 6 (5 farmářů a bankéř)

Věk: od 10 let

Trvání hry: 45 minut

Cílem hry je, aby si hráči uvědomili:

- jaká je cesta potravin na náš stůl,
- kolik práce stojí za výrobou potravin,
- v čem spočívá specifičnost zemědělství oproti ostatním odvětvím lidské činnosti,
- v čem spočívá hodnota biopotravin.

Pomůcky:

- karty: farmáři 5 karet (s pruhy po stranách), situace 105 karet (5 druhů barevně odlišených dle jednotlivých farmářů), otázky k zamyšlení 24 karet (fialové)
- 100 žetonů
- pracovní listy 1 a 2 (k rozmnožení pro každého hráče)

Obsah hry a herní cíl:

Farmáři si vyprávějí příběhy ze života na svých farmách a popisují nejrůznější situace, se kterými se každodenně při své práci setkávají. Dozvíme se tak, čemu všemu farmáři čelí, než mohou na trhu představit to nejlepší ze své produkce pro náš stůl, co jim naopak pomáhá a z čeho mají největší radost. V rámci hry všichni hráči na základě pokynů z karet odevzdávají nebo naopak dostávají určité částky v podobě žetonů podle toho, jak se jim v daném roce daří a jak mají „rozdané karty“. Nakonec všichni vyhodnotí, zda vydělali nebo skončili se ztrátou.

Postup:

- Nejprve si každý hráč (kromě bankéře) vylosuje postavu farmáře a popis své postavy nahlas přečte.
- Poté si každý hráč z balíčku „svých“ karet vytáhne náhodných 7 karet (karty musí být dobře zamíchané). Karty ponechá otočené rubem vzhůru.
- Bankéř každému hráči rozdá 7 žetonů.
- Hráči postupně otáčejí vybrané karty, přečtou nahlas popis situace a postupují podle pokynů: buď (do banky) odevzdají nebo (z banky) obdrží daný počet žetonů.
- Bankéř přebírá a vydává žetony, v případě potřeby poskytuje hráčům „půjčky“ a tyto půjčky eviduje.
- Hra končí, jakmile mají všichni hráči otočených všech svých 7 karet.
- Nakonec všichni zhodnotí svou situaci podle počtu získaných žetonů: někteří hráči hru skončí s větším nebo menším „ziskem“, někteří s nulovým výsledkem a někteří s výsledkem záporným (s „dluhem“).
- Hráč s nejlepším výsledkem může vylosovat kartu s otázkou k zamyšlení, o které si potom hráči povídají.



POZNÁMKY a TIPY do výuky:

- Popis situací je uveden ve druhé osobě (máte tento problém... na vaší farmě se událo ...). Při předčítání situace můžete žákům zadat, aby text převedli do první osoby (máme tento problém ... na naší farmě se událo ...). Posílí se tak vědomé a soustředěné čtení a příběh nabude na autenticitě.
- Karet s popisem situací je více, než žáci v jedné hře využijí. Všichni tak budou mít motivaci hrát znovu a dozvědět se ze života farmářů zase něco nového.
- Karty obsahují některé odborné nebo méně známé pojmy. Žáci si mohou jejich význam sami vyhledat.
- Otázky na kartách „k zamyšlení“ jsou impulsem k diskusi, k přemýšlení a k vytváření názoru a postoje. Není potřeba hledat jedinou správnou odpověď.
- Každou další hru je možné zahájit povídáním o zkušenostech s biopotravinami a s lokálními potravinami, které mezitím žáci získali.
- Hra je ideální přípravou k exkurzi na biofarmu nebo vás může motivovat k nákupu surovin od místních farmářů do hodin přípravy pokrmů.
- Na závěr hry můžete využít přiložené pracovní listy a žákům zadat jejich vyplnění.

Postavy farmářů a jejich příběhy jsou inspirovány skutečnými farmáři.

Za spolupráci děkujeme:

Biofarma Hampl, Arnoltice

Farma pana Kýra, Červená Voda

Biozelenina Olešná s.r.o., Olešná

Farma Rudimov s.r.o., Slavičín

Biofarma Skřeněř s.r.o., Stará Skřeněř

Bio Verich s.r.o., Turnov



5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Program neobsahuje metodické materiály ve formě samostatných příloh.

6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

Zpráva o ověření programu v praxi závěrečná

I.

Příjemce	Skutečně zdravá škola, z.s.
Registrační číslo projektu	CZ.02.3.68/0.0/16_032/0008063
Název projektu	Klíčové kompetence a kulinární tradice
Název vytvořeného programu	Svačinky
Pořadové číslo zprávy o realizaci	7

II.

Místo ověření programu	Datum ověření programu	Cílová skupina, s níž byl program ověřen¹
Choryně	8.2.2021, 20.4.2021, 22.4.2021, 21.5.2021, 16.6.2021, 18.6.2021, 21.6.2021	14 žáků a žákyň 3., 4. a 5. ročníku ZŠ a MŠ Choryně, okres Vsetín



III.

1. Stručný popis procesu ověření programu

a) *Jak probíhalo ověření programu (organizace, počet účastníků, počet realizátorů atd.)?*

Kompletní program byl ověřen se 14 žáky a žákyněmi 3. až 5. třídy malotřídní MŠ a ZŠ Choryně, okres Vsetín. Ověření připravila a vedla ředitelka školy ve spolupráci s autorkou programu a vedoucí autorkou a metodičkou.

Ověření proběhlo v těchto termínech:

tematický blok č. 1 - Svačinky (1 hodina) – 8.2.2021

tematický blok č. 2 - Sladkosti (3 hodiny) – 20.4.2021

tematický blok č. 3 - Nápoje (3 hodiny) – 22.4.2021

tematický blok č. 4 - Pečivo (4 hodiny) – 21.5.2021

tematický blok č. 5 - Moje kniha o svačinkách (2 hodiny) – 16.6.2021

tematický blok č. 6 - Skutečně zdravá svačinka (1 hodina) – 18.6.2021

tematický blok č. 7 - Už vím, jak na to (2 hodiny) – 21.6.2021

Doplňkový blok (desková hra „Víš, že jíš?“ a karetní hra „Příběhy z farem“) byl ověřen v soukromých podmínkách s 5 dětmi odpovídajícího věku v červenci 2021.

b) *Jaký byl zájem cílové skupiny?*

Zájem cílové skupiny byl velký. Žáci se do všech aktivit zapojovali se zájmem a nadšením. Bavily je zejména praktické činnosti (vaření, pokusy). Úspěch měly i didaktické hry (Víš, že jíš? a Příběhy z farem).

c) *Jaká byla reakce cílové skupiny?*

Reakce cílové skupiny byla pozitivní. Program žáky zaujal, do práce se dokázali zcela ponořit, program je inspiroval k přemýšlení a k diskusi. Ohlasy byly nadšené, realizátorky dokázaly žáky skvěle motivovat.

2. Výsledky ověření

a) *Výčet hlavních zjištění/problémů z ověřování programu:*

Program klade vysoké nároky na realizátora (příprava pokusů, surovin a dalších pomůcek), je náročný organizačně (příprava svačinek s mladšími žáky) a časově. Výsledkem realizace programu jsou však nadšení a motivovaní žáci a významný posun v jejich vědomostech, dovednostech i postojích. Program obsahuje množství různorodých aktivit, které realizátorky mohou inspirovat k dalším vlastním nápadům.

b) *Návrhy řešení zjištěných problémů:*

Nebyly zjištěny žádné problémy.

c) *Bude/byl vytvořený program upraven?*

Do popisu programu jsme doplnili variantní řešení v tematickém bloku 1 a poznámku v části 1.6 „hodinová dotace“.



d) *Jak a v kterých částech bude program na základě ověření upraven?*

- Část 1.6 „hodinová dotace“: doplněna poznámka o možnosti naplánovat na některé bloky více času podle potřeb žáků a podle odhadu učitele/ky.
- Tematický blok 1: doplněna možnost připravit pro žáky ozdobnou složku pro vkládání pracovních listů.

3. Hodnocení účastníků a realizátorů ověření²

a) *Jak účastníci z cílové skupiny hodnotili ověřovaný program?*

Žáci a žákyně oceňovali novost tématu, nový a zajímavý úhel pohledu na jídlo, pestrost a atraktivitu aktivit, zařazení praktických činností (pokusy, vaření).

V úvodu a v závěru programu žáci vyplnili anketu. Zaznamenali jsme posun ve vědomostech, dovednostech i postojích. Obě ankety vyplnilo vždy 10 přítomných žáků a žákyň. Po absolvování programu mají žáci povědomí o etiketách na obalech potravin a 6 z nich uvádí, že etikety při nákupu čte (oproti 0 v úvodní anketě). Všichni uvádějí, že jsou schopni si sami připravit zdravou svačinku (vyzkoušeli v hodinách). 8 žáků uvádí, že ví, podle čeho se rozhodovat při nákupu potravin (oproti 1 v úvodní anketě). Významný posun je vidět v kritériích rozhodování při nákupu ovoce a zeleniny (úvodní: vzhled, závěrečná: místní, od farmáře, bio) a pečiva (úvodní: čerstvost, závěrečná: celozrnnost).

Níže uvádíme shrnutí výstupů z anket.

Úvodní anketa

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení:
ano 0, ne 10 x

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády
nejím nikdy 0, občas 10 x, jím pravidelně 0

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku:
ano 7 x, ne 1 x, nezkoušel/a jsem to 2 x

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj:
ano 6 x, ne 3 x, nezkoušel/a jsem to 1 x

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne:
ano 1 x, ne 9 x

Napiš, jaká máš kritéria při výběru ovoce a zeleniny:
podle vzhledu, jak se mi líbí 5 x
aby bylo zralé, podle chuti a barvy 5 x

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:
podle čerstvosti 8 x
podle toho, co mi řekne maminka 2 x

² Vychází z evaluačních dotazníků žáků, učitelů, realizátorů programů – pracovníků neformálního vzdělávání či záznamů z rozhovorů s dětmi, které připravuje a řídí Evropská unie.



Závěrečná anketa

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení:
ano 6 x, ne 4 x

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády:
nejím nikdy 1x, občas 9 x, jím pravidelně 0

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku:
ano 10 x, ne 0, nezkoušel/a jsem to 0

Umím si sám/a připravit zdravý nápoj:
ano 9 x, ne 1 x, nezkoušel/a jsem to 0

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne:
ano 8 x, ne 2 x

Napiš, jaká máš kritéria při vybírání ovoce a zeleniny:
zralé a čerstvé 5 x
české, místní 2 x
od farmáře 2 x
bio 1 x

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:
čerstvé 4 x
celozrnné 6 x

Napiš, co má obsahovat zdravá svačinka:
ovoce nebo zelenina 8 x
sýr, domácí pomazánka, celozrnné pečivo 2 x

Který recept na svačinku tě nejvíc zaujal?
vesele ozdobená 1 x
zdravé bonbóny 2 x
zeleninová pizza 3 x
pomazánka 3 x
ovocné bonbóny 1 x

Který recept na nápoj tě nejvíc zaujal?
mochito s mátou 3 x
ovocná limonáda 3 x
jahodový koktejl 4 x

Bavila tě práce v pracovním sešitě?
ano 5 x, celkem jo 1 x, trochu 1 x, napůl 1x, ne (něco) 2 x

Pracuješ raději sám/a nebo ve skupince?
ve skupince 8 x, sám 1 x, oboje 1 x

b) Co bylo v programu hodnoceno v rámci ověřovací skupiny nejlépe?

„Velmi kladně byly hodnoceny všechny lekce s praktickými aktivitami v kuchyňce.“



c) *Jak byl hodnocen věcný obsah programu?*

Věcný obsah programu byl hodnocen velmi dobře, zejména idea komplexně pojatého programu na dané téma.

d) *Jak bylo hodnoceno organizační a materiální zabezpečení programu?*

Organizační a materiální zabezpečení programu bylo velmi dobré.

e) *Jak byl hodnocen výkon realizátorů programu?*

Výkon realizátorek programu hodnotíme jako vynikající. Pracovaly se zaujetím pro téma a s výbornou znalostí cílové skupiny žáků. Naplnily obsah programu do všech detailů.

f) *Jaké měli účastníci výhrady/připomínky?*

Účastníci neměli žádné výhrady ani připomínky.

g) *Opakovala se některá výhrada/připomínka ze strany účastníků častěji? Jaká?*

Ne.

h) *Budou případné připomínky účastníků zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*

S připomínkami jsme se nesetkali.

i) *Jak byl program hodnocen ze strany realizátorů programu?*

Ze strany realizátorek byl program hodnocen pozitivně. Program klade na realizátory značné nároky, zejména v praktické části věnované přípravě svačinek, a vyžaduje náročnou přípravu, ale toto úsilí se zhodnotí v podobě kladné odezvy ze strany účastníků.

j) *Navrhují realizátoři úpravy programu, popř. jaké?*

Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

k) *Budou tyto návrhy realizátorů zapracovány do další verze programu? Pokud ne, proč?*

Realizátorky nenavrhují žádné úpravy programu.

l) *Konkrétní výčet úprav, které budou na základě ověření programu zapracovány do další/finální verze programu:*

Viz bod 2d.

	Jméno, příjmení, titul	Datum a místo	Podpis
Zpracoval/a	PhDr. Helena Burianová	Brno 19.7.2021	PhDr. Helena Burianová <small>Digitally signed by PhDr. Helena Burianová Date: 2021.07.19 22:00:04 +02'00'</small>



7 Příloha č. 4 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Vzdělávací program je zveřejněn na www.rvp.cz v části „články“ dle pokynů z Celostátního setkání tvůrců vzdělávacích programů dne 22.10.2020.

Další možností je zveřejnění v modulu EMA:

