

# Úbrousek

vzdělávací program  
pro mateřské školy

propojení světa jídla se světem příběhů

motivační video  
seznámení s vybranými potravinami  
pohádky, písničky, říkanky, přísloví a rčení o jídle  
hry, ochutnávky, pěstování

Pokud se děti seznámí s jednotlivými potravinami, včetně těch tzv. „neatraktivních“, pomocí příběhů, povídaní, prozkoumávání a ochutnávky, potom s chutí snědí i jídla z nich připravená.

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



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# Ubrousek

**Vzdělávací program „Ubrousek“ obsahuje jednoduché aktivity propojující téma jídlo se světem pohádek, příběhů, písniček, básniček, říkadel, přísloví, rčení, hádanek i lidových zvyků.**

Cílem programu je seznámit děti s vybranými druhy přirozených potravin a probudit v nich nadšení pro ně, pro jejich kvalitu a různorodost, probudit zájem o jejich vlastnosti, přípravu a konzumaci.

Aktivity jsou založeny na zapojení všech smyslů, zahrnují práci se skutečnými potravinami a praktické činnosti (příprava jednoduchých pokrmů a ochutnávky, jednoduché pěstování).

Program pracuje s motivem kouzelného „ubrousku, prostři se“. V úvodu každého bloku děti hádají, jakou dobrotu kouzelný ubrousek skrývá. Seznámí se s danou potravinou, přivoní, ochutnají. Následuje související pohádka nebo písnička či říkadlo a další aktivity, které téma dále rozvíjejí. Děti společně tvoří plakát – koláž s obrázky potravin, se kterými se postupně seznamují.

Stejná struktura bloků vytváří u dětí očekávání a napomáhá k upevnění nových vědomostí i postojů. Jednotlivé bloky na sebe nijak nenasazují, kromě úvodních dvou a závěrečného je tedy možné je využít v jakémkoliv pořadí nebo samostatně. Bloky s tématem zeleniny, která není v čerstvé podobě k dispozici celoročně (zelí, špenát), je potřeba naplánovat do vhodného období v roce. Úvodem k programu je krátké motivační video.

Věříme, že předložený program vás bude inspirovat k vytváření dalších vlastních lekcí na téma dalších přirozených potravin a jídel z nich připravených.

Doporučujeme realizaci jednotlivých bloků koordinovat se **školní jídelnou** mateřské školy a dohodnout vždy přípravu svačinky nebo oběda s využitím probírané potraviny. Při jídle potom vždy děti upozorníte, že o dané potravine již něco víme. Nezapomeňte zapojit také **rodiče**, aby se vaše úsilí přeneslo i do rodin.

**Vydala Skutečně zdravá škola, z.s.**

**Autorka:** Jitka Sedláčková

**Redaktorka:** Helena Burianová

**Odborný garant:** Tomáš Václavík

**Ilustrace:** Jitka Hájková

**Grafická úprava:** Ondřej Kroupa

**Video:** Adéla Václavíková a Jakub Sobotka

**Za ověření programu děkujeme:** Mateřská škola Brod nad Dyjí, okres Břeclav

[www.skutecezdrazaskola.cz](http://www.skutecezdrazaskola.cz)

2021

# Ubrousku, prostři se



## Pomůcky

PC, dataprojektor, plátно, velký látkový ubrus, velký arch papíru na výrobu plakátu (cca 150x120 cm), voskovky nebo pastelky

## Materiály k realizaci:

video „Ubrousek“ <https://www.youtube.com/watch?v=cRAJSkZMegw>

nebo zadat „Ubrousek Skutečně zdravá škola“

ubrousek VZOR

## Video

Co máme dnes na programu? Promítání krátkého filmu. O čem film byl? O dětech na zahradě? O dětech, jak sklízí ovoce, zeleninu a bylinky? Jak vaří a prostírají na stůl? Jak ke stolu k dobrému jídlu pozvou celou rodinu? Dostali jste chuť na podobné dobroty? Taky někdy doma pomáháte s vařením? Dnes a ještě další dny si spolu budeme povídat o jídlu. Těšíte se?

## Kouzelný ubrousek

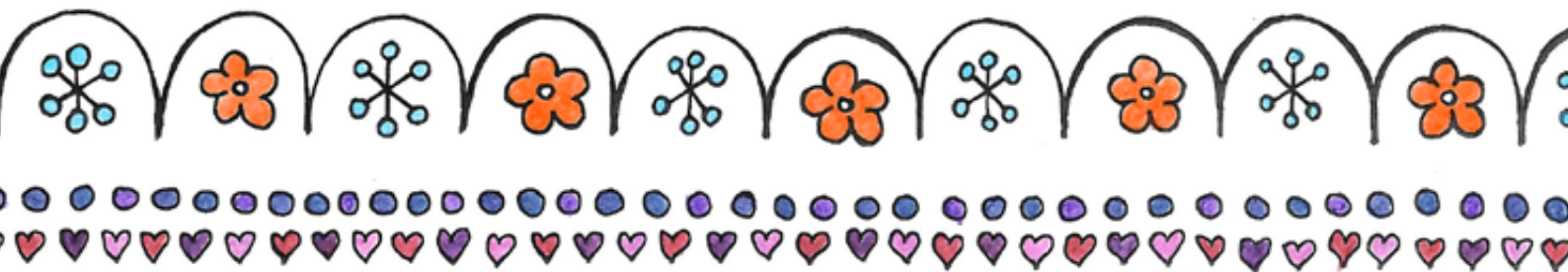
Posadíme se do kruhu a vzpomeneme si, co děti ve videu říkají: „Ubrousku, prostři se!“ V jedné pohádce dostal jeden hoch za své dobré služby kouzelný ubrousek. Stačilo ubrousek rozprostřít na zemi nebo na stole a zavelet: „Ubrousku, prostři se!“ a ubrousek se hned zaplnil samými dobrotami. My tady máme také takový kouzelný ubrousek nebo spíše ubrus a ten nás bude provázet několika společnými lekci. Rozprostřeme si ho doprostřed našeho kruhu. Postupně pod ním budeme objevovat různá překvapení – všelijaké dobroty k jídlu.

## Co nám ubrousek vyčaruje?

Co byste si vy sami přáli mít na svém ubrousku dobrého? Jaké jsou vaše oblíbené pochoutky? Kdo vám tato dobrá jídla připravuje, kdy nebo při jaké příležitosti je jíte? Proč vám tak chutnají? Z čeho se skládají? Pomáháte při jejich přípravě nebo dokonce při pěstování na zahradě?

## Tvorba plakátu

Prvním úkolem v našem ubrouskovém projektu je vytvořit ubrouskový plakát. Pestrými barvami pomalujeme okraje velkého papíru, a vytvoříme tak ozdobný lem ubrusu podle vzoru, který tady máme. Plakát bude viset na stěně učebny po celou dobu, kdy bude „ubrouskový projekt“ probíhat. Do bílého středu plakátu budeme postupně nalepovat obrázky jednotlivých potravin, které si pomoci kouzelného ubrousku vyčarujeme. Kromě obrázků si můžeme na plakát nalepovat i obaly nebo výstřižky z obalů od některých potravin.



# Hostina na ubrousku

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku

**Materiály k realizaci:**

obrázky potravin, dle vlastní volby malé nebo velké, rozstříhané (mohou být zalaminované)

**Kmotr Matěj**

Sedíme v kruhu na koberci kolem našeho pohádkového ubrousku. Minule jsme si povídali o tom, jaké dobré jídlo bychom si přáli, aby nám ubrousek vyčaroval. Dnes začneme starodávnou pohádkou, kde se vypráví, co dříve lidé rádi jedli, hlavně ve svátek, když si mohli uspořádat bohatou hostinu. Pohádku pro nás napsala Božena Němcová:

*Kmotr Matěj šel navštívit kmotra Jíru. Nedaleko statku potkal kmotrova chlapce. „Co dělá táta, Josífku?“ ptá se ho. „Právě chtěl jíst, ale když vás viděl za humny, vstal a nechal jídla být,“ odpověděl pravdomluvný hoch. „A pročpak?“ „Inu, táta povídal, že byste nám mnoho snědl, a máma to musela se stolu všecko uschovat.“ „A kampak to schovala, Josífku?“ „Husu dala na pícku, kýtu na kamna, klobásy se zelím do trouby, buchty na misník a dva džbány piva pod lavici.“ Kmotr se neptal dále, usmál se a v okamžení vešel přes práh ke kmotrovi. „Pozdrav tě bůh!“ vítal ho kmotr Jíra. „Ale že pak jsi nepřišel o chvíli dříve, mohl jsi s námi jíst, právě dnes nám od jídla nic nezbylo, s čím bychom tě uctili.“ „Nemohl jsem, milý kmotříčku, dříve přijít, přihodilo se mi na cestě něco neočekávaného.“ „A co, povídej!“ „Zabil jsem ti hada, a ten had měl hlavu tak velikou jako ta kýta, co máte na kamnech, tlustý byl jako ta husa, co je na picce, bílé masíčko měl jako ty buchty, co jsou na misníku, dlouhý pak byl jako ty klobásy, co leží stočené na zelí v troubě, krve ale bylo co piva v těch dvou džbánech, co tamto pod lavicí stojí.“ Dobře to Matěj vyvedl. Kmotr Jíra se za svou nehostinnost zastyděl, žena musela jídlo a pití na stůl postavit a oba teprv hosta častovali.  
(Božena Němcová, Kmotr Matěj)*

## **Kmotr Matěj a kmotr Jíra**

Povídáme si o smyslu pohádky: kmotr (to znamená souseď nebo známý) Jíra byl lakomý, nechtěl pohostit kmotra Matěje, který přišel na návštěvu, a proto před ním všechno jídlo schoval. Zahrajeme si hru na oba kmotry. Jaké dobroty měli oba kmotrové v pohádce? Husu, kýtu, klobásy se zelím, buchty a pivo. My máme na obrázcích trochu jiné dobroty, než měli v pohádce, a s těmi si zahrajeme. Rozdělíme se na dvě skupiny. První skupina dostane obrázky s potravinami a na povel „kmotr Jíra“ se rozběhne po učebně a obrázky schová na různých místech. Druhá skupina si zakryje oči a poté na povel „kmotr Matěj“ obrázky hledá, přináší zpět a pokládá na ubrus na zemi. Potom se vystřídáme. Obrázky zůstanou rozprostřené na ubrusu.

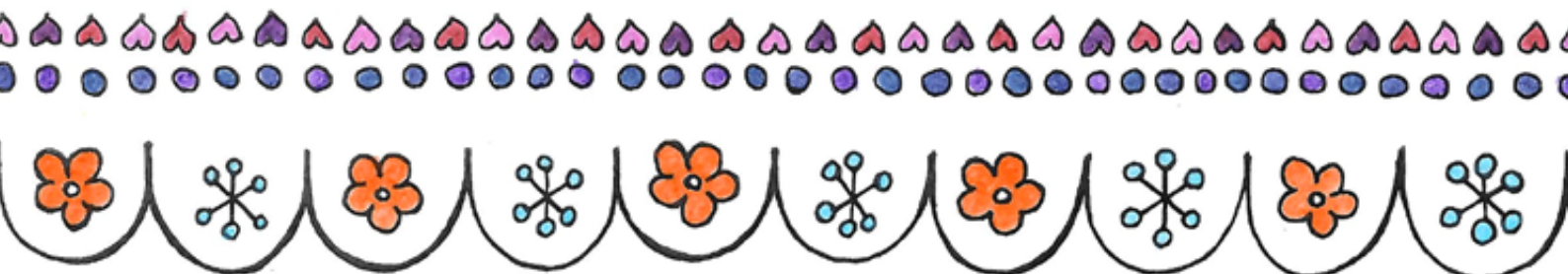
## **Ubrouskové hádanky**

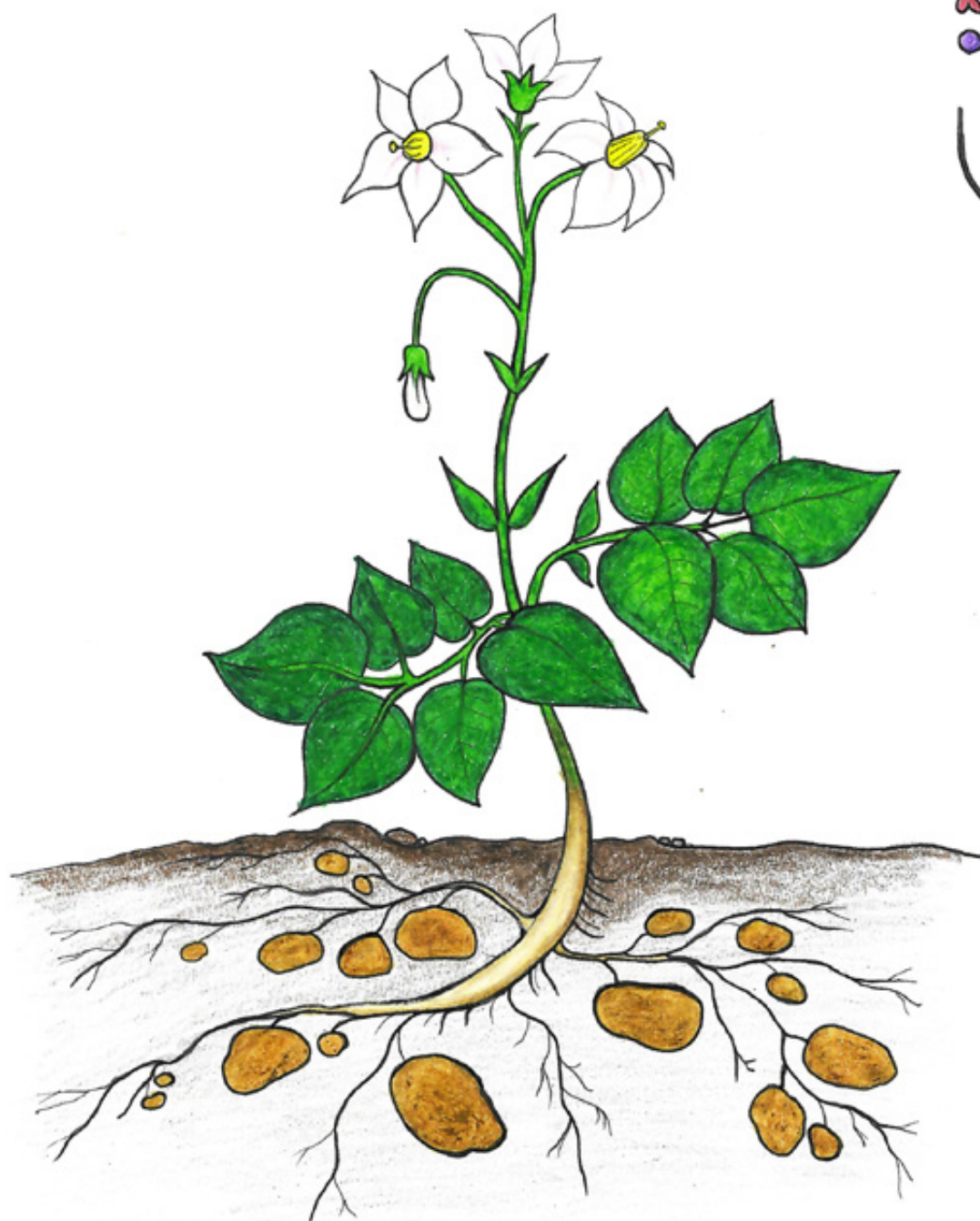
Podíváme se spolu, co tady máme dobrého.

Postupně si ukazujeme jednotlivé obrázky a odpovídáme na otázky:

- Z čeho se vyrábí chleba?
- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?
- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Vůbec nevadí, pokud na některou z otázek neznáme odpověď. Všechno se postupně společně dozvíme.





# Brambory

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, několik brambor (pro každé dítě minimálně jednu)

**Materiály k realizaci:**

jídla z brambor (série obrázků)

obrázky potravin – brambory (k nalepení na plakát)

## Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda písničkou: Jedna dvě tři čtyři pět, cos to Janku, cos to sněd ... pečený, byly málo maštěný. Poté překvapení odhalíme: je to brambora.

## Brambory pečený

Písničku o Jankovi a bramborách si společně zazpíváme:

*Jedna dvě tři čtyři pět  
cos to Janku cos to sněd?  
Brambory pečený  
byly málo maštěný!  
(lidová písnička)*

Během zpěvu ukazujeme na prstech jednotlivé číslovky: jedna – dvě – tři – čtyři – pět. Poté si o písničce povídáme: jaké brambory Janek snědl? Chutnaly mu? Proč mu nechutnaly? Kolik brambor podle písničky napočítáme? Napočítáme pět brambor na náš ubrousek. Zkusíme s nimi jednoduché počítání: když Janek sní jednu bramboru, kolik jich zůstane? A když sní dvě brambory? Tři brambory? A co když dvě brambory zase přidáme?

## Bramborová hitparáda

Pošleme si bramboru v kruhu. Kdo ji drží, může mluvit, pokud nechce mluvit, jen ji pošle dál. Povídáme si, co všechno víme o bramborách: jak jim doma říkáme, kde rostou, odkud se vzaly? Brambory jsou podzemní hlízy, ve kterých má rostlina brambora uložené důležité zásobní látky. Pozor: hlízy jsou jedlé, ale nadzemní část rostliny je jedovatá. Brambory pocházejí původně od Indiánů z Ameriky a do Evropy se dostaly až po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem. Každý dostane jednu bramboru a použije ji jako hlasovací lístek. Odpovídáme na otázky, jaká jídla z brambor známe a která máme nejraději. Například: brambory vařené, pečené, bramborák, bramborové knedlíky, halušky, bramborová kaše, polévka, šubánky, krokety, francouzské brambory. Doprostřed kruhu umístíme obrázky bramborových jídel a jeden po druhém pokládáme svou hlasovací bramboru k tomu jídlu, které nám z brambor nejvíce chutná. Nakonec brambory spočítáme, porovnáme výsledky a vyhlásíme třídního bramborového favorita. Obrázek brambor poté nalepíme na plakát.

## Další tipy:

František Hrubín, Princeznička na bále

Chaloupka na vršku – Jak děti pekly brambory (loutkový film)





# Bylinky

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, plátěné sáčky se sušenými bylinkami (např. rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška), vzorky k rozpoznávání vůní: mletá káva, pomeranč, sýr, mýdlo, toaletní voda, éterický olej, na bylinkovou vodu: džbány na vodu, lístky čerstvé máty, citrón, sklenička pro každé dítě, na pěstování bylinek: květináč nebo truhlík, zemina, semínka bylinek, konvička na zalévání



## **Materiály k realizaci:**

obrázky potravin – bylinky (k nalepení na plakát)

## **Ubrousku, prostři se!**

Sedíme na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Zkoušíme zrakem a hmatem. Poté překvapení odhalíme: jsou to zavázané sáčky. Očicháme a možná sami poznáme, že jsou to různé druhy sušených voňavých bylinek. Paní učitelka je pojmenuje: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška.

## **Poznávání bylinek**

Bylinky jsou zelené rostlinky, které používáme k vylepšení chuti a vůně pokrmů nebo z nich vaříme lahodné čaje. Často mají i léčebné účinky. Používáme je čerstvé nebo sušené. Bylinek je mnoho druhů. Všechny bylinky krásně voní. Zavřeme oči a čicháme k různým vzorkům. Podle čichu odhadujeme, který vzorek patří mezi bylinky a který ne, a současně který vzorek je k jídlu a který ne. Máme tu například tyto vzorky: rozmarýn, majoránka, šalvěj, máta, tymián, mateřídouška (bylinky), mletá káva, pomeranč, sýr (není bylinka, je k jídlu), mýdlo, toaletní voda, éterický olej (není bylinka, není k jídlu). Poté otevřeme oči, prohlédneme si všechny vzorky a přesvědčíme se, zda jsme hádali správně.

## **Bylinková voda**

Některé bylinky jsou také výborné na ochucení vody. Společně si připravíme bylinkovou vodu: do džbánů s čerstvou vodou vsypeme několik předem opláchnutých lístků čerstvé máty a několik tenkých koleček citrónu s okrájenou kůrou (nebo do vody nalejeme vymačkanou citrónovou šťávu). Poté vodu nalijeme do skleniček a ochutnáváme.

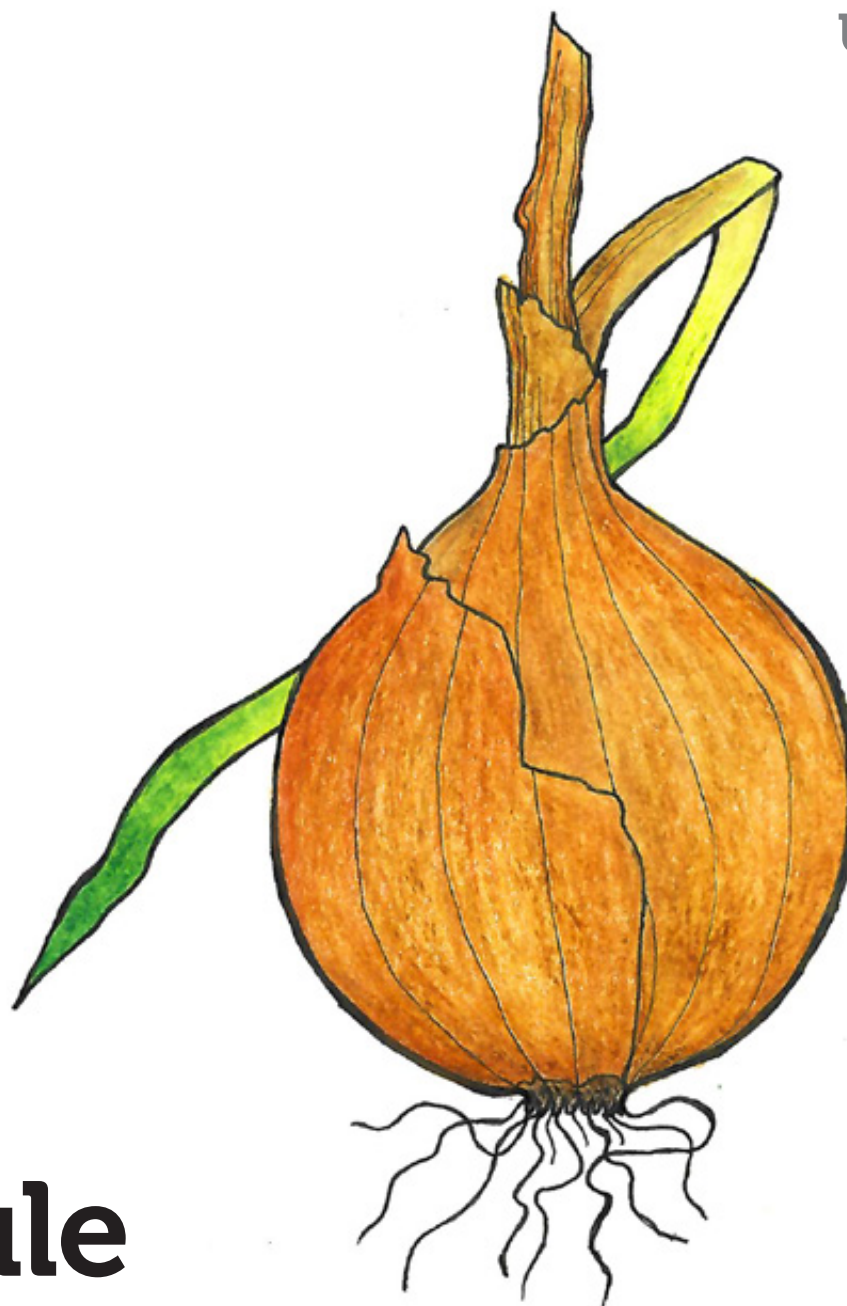
## **Bylinková písnička**

Společně si zazpíváme písničku o bylince rozmarýně:

*Na tom pražském mostě, rozmarýna roste,  
žádněj ji tam nezalejvá, ona neporoste,  
žádněj ji tam nezalejvá, ona neporoste.  
Já tam tudy půjdu, zalejvat ji budu,  
ona se mi zazelená, já ji trhat budu,  
ona se mi zazelená, já ji trhat budu.  
(lidová písnička)*

## **Pěstování bylinek**

Společně si nějaké bylinky vypěstujeme. Do květináče nebo truhlíku nasypeme zeminu, lehce pokropíme vodou, vsypeme semínka a zahrneme je zeminou. Květináč postavíme na světlé místo, pravidelně zaléváme. Pomáháme podle svých schopností. Každý den pozorujeme, zda už bylinka roste. Na plakát nalepíme obrázek bylinek, případně obal z bylinkového čaje. Na našem obrázku jsou tyto bylinky: rozmarýn – majoránka – šalvěj – máta – tymián – mateřídouška.



# Cibule

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, několik cibulí, na pěstování: sklenička nebo talířek na vodu, nůž, ke čtení: Helena Skočová, Pohádka o nešťastné paní Cibuli: <https://skocova.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=393747> (Blog Heleny Skočové, 4. 2. 2014)

**Materiály k realizaci:**

zeleninové království malé – počet kusů tak, aby každé dítě dostalo jeden obrázek  
zeleninové království velké (cibule – rajče – petržel)  
obrázky potravin – cibule (k nalepení na plakát)

**Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda hádankou: Sedí panna na hrádkách, v devatero kabátkách, a těm, kdo ji svlečou, slzy z očí tečou. Kdy nám v kuchyni tečou slzy? Když krájíme ... Poté překvapení odhalíme: je to cibule.

## **Cibule jako lék**

Cibule je velmi zdravá zelenina. Obsahuje plno vitamínů, minerálů a dalších důležitých látek (éterické oleje, flavonoidy, enzymy). Cibule je jedna z nejvíce léčivých potravin. Například cibule s medem se používá jako lék proti kašli. Funguje i preventivně a celkově upevňuje zdraví.

## **Pěstujeme cibuli**

Pěknou zdravou cibuli posadíme do skleničky s vodou tak, aby cibule byla ponořená asi do jedné čtvrtiny. Spolu s dětmi cibuli každý den pozorujeme, občas vyměníme vodu. Cibuli za několik dní začnou dole vyrůstat kořínky a nahoře se za dalších několik dnů objeví zelený výhonek. Nebo můžeme cibuli uříznout v jedné třetině shora, posadit ji do talířku s vodou a potom pozorovat růst zelených výhonků. Až výhonek trochu povyroste, můžeme ho uříznout a ozdobit si jím krajíc chleba s pomazánkou ke svačince. Pokud chceme podělit všechny děti, použijeme více cibulí.

## **Pohádka o nešťastné paní Cibuli**

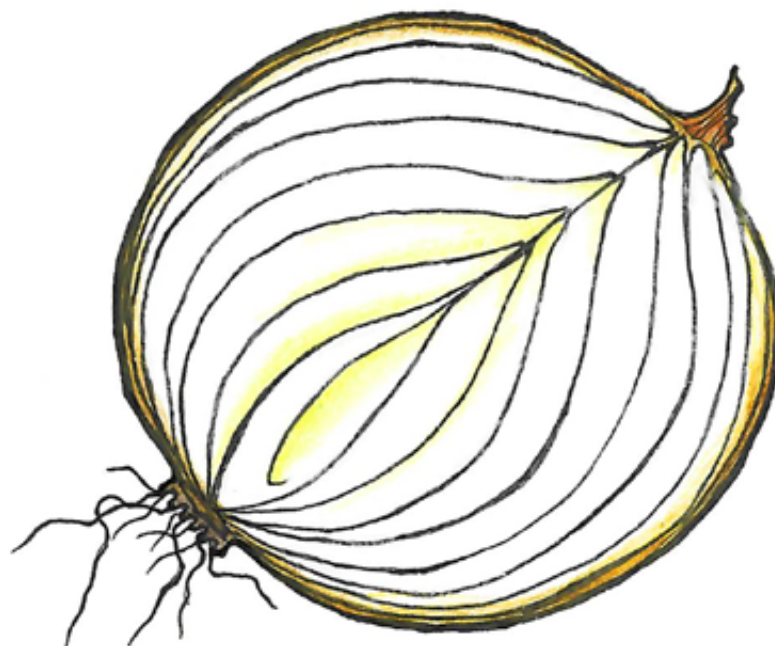
Poslechneme si pohádku, kterou pro děti napsala Helena Skočová. V pohádce se vypráví o paní Cibuli, která v Zeleninovém království provozovala úspěšný hostinec „U paní Cibule“. Jenže dům, kde hostinec sídlil, byl vlhký, a to paní Cibuli nedělalo dobře. Naštěstí se v hostinci zastavil obchodní cestující pan Rajče a ten paní Cibuli dal tip na pana Petržele, který by hostinec rád převzal a kterému trocha vlhkosti neškodí. A tak všechno dobře dopadlo. Paní Cibule se odstěhovala do sucha a pan Petržel úspěšně dál vede známý hostinec.

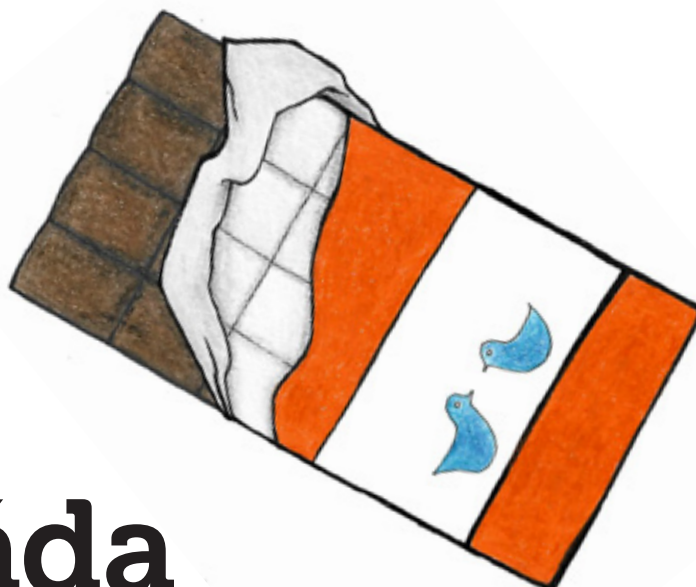
## **Zeleninové království**

Jak se jmenovalo království z pohádky? Kdo byly hlavní postavy? Co má ráda paní Cibule, co pan Petržel? Ukážeme si obrázky a rozeznáme hlavní postavy: petržel, rajče a cibuli. Cibule, rajče a petržel se dohromady jmenují „zelenina“. Jaké další druhy zeleniny známe? Potom si rozdáme malé obrázky, střídavě cibule – rajče – petržel. Sedíme v kruhu a na pokyn „cibule“ (nebo „rajče“, „petržel“) si děti s daným obrázkem vymění místa. Na pokyn „zelenina“ si vymění místa všichni. Nakonec obrázek cibule společně nalepíme na plakát.

## **Další tipy:**

Hop hej cibuláři jedou  
Cib cib cibulenka





# Čokoláda

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, několik čokolád (různé druhy) na ochutnávku pro každé dítě, kakaové boby (pro každé dítě jeden), obaly od čokolád (různé druhy, včetně druhů s označením obsahu kakaa v procentech), ke čtení: Roald Dahl, Karlík a továrna na čokoládu

## Materiály k realizaci:

obrázky potravin – čokoláda (k nalepení na plakát)

## Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou bude krátký příběh.

## Pan Wonka a indický princ

Poslechneme si úryvek z knížky od Roalda Dahla „Karlík a továrna na čokoládu“ v překladu Jaroslava Kořána a Pavla Šruta, první část kapitoly „Pan Wonka a indický princ“. V kapitole se vypráví o tom, jak si jeden indický princ nechal postavit palác celý z čokolády. V indickém horku se ale palác začal brzy rozpouštět podobně jako čokoláda na našem jazyku. Bláznivý princ tak nakonec místo bydlení v paláci plaval v ohromném a lepkavém jezeře z čokolády. Z příběhu jsme již poznali, že naším dalším překvapením pod ubrouskem je čokoláda. Poté překvapení odhalíme: je to skutečně tabulka čokolády.

## Povídání o čokoládě

Povídáme si: kdo by chtěl mít dům z čokolády? Kdo by chtěl v takovém domě bydlet a kdo by ho hned snědl? Kdo by vše snědl sám a kdo by se rozdělil? Kdo má čokoládu rád a jak často ji jí? Čokoláda se vyrábí z kakaových bobů. Existuje mnoho druhů čokolády. Ukážeme si kakaový bob a obaly od různých druhů hořké a mléčné čokolády. Najdeme obaly od čokolády, kde je nějaké číslo. Co to číslo znamená? Označuje množství prášku z kakaových bobů (kakaa) v čokoládě. Čím vyšší číslo, tím kvalitnější čokoláda. Poznáme, které číslo je nejvyšší? Nejlepší je hořká čokoláda bez přísad a s minimem cukru. Ta je ale opravdu hořká! Ochutnáme kakaový bob.

### Karlíkova ochutnávka

Pokračujeme ve čtení o čokoládě z knížky Roalda Dahla, z kapitoly „Karlík se představuje“, kde se píše o tom, že malý Karlík mohl čokoládu ochutnat jen jednou za rok, když měl narozeniny. Jeho rodina byla tak chudá, že jen jednou za rok si mohli dovolit koupit Karlíkovi malý kousek čokolády. Dostal pokaždé malou plněnou čokoládu, na kterou celá rodina šetřila mnoho měsíců. Tato čokoláda byla pro Karlíka tak vzácná, že se na ni několik dní chodil jen dívat. Teprve potom z ní ukousl jen malý kousíček a ten nechal pomaličku rozpouštět na jazyku. Další den uždíbl další kousíček a tak pokračoval i v dalších dnech. Takto mu čokoláda vydržela déle než celý měsíc.

### Všímavá ochutnávka

Vydrželi bychom jíst jednu malou čokoládu tak dlouho jako Karlík? Vyzkoušíme, jaké to je jíst čokoládu skoro tak pomalu jako on. Jednu čokoládu rozbalíme, umyjeme si ruce a každý dostane jeden čtvereček. Poté posloucháme pokyny: *Vezměte si čokoládu do ruky a dobře si svůj dílek prohlédněte. Teď si k němu přivoňte a vnímejte, jak voní. Teď si pomalinku dejte celý čtvereček do pusy. Nechte ho jen tak rozpouštět a vnímejte, jak chutná. Až je celý kousek rozpuštěný, můžete ho spolknout. Uvědomte si, jaká chuť vám zůstala v puse.* Povídáme si: už jsme někdy zkoušeli takto jíst čokoládu nebo nějaké jiné jídlo? Vnímali jsme nějaký rozdíl mezi tím, když sníme čokoládu v rychlosti, tak jak jsme běžně zvyklí, nebo tak, jak jsme ji jedli před chvílkou? Je dobré, když si člověk umí jídlo vychutnat, soustředí se a pozorně vnímá, co jí. Potom nemusíme mít z čokolády celý dům, stačí malý kousek, který si pořádně vychutnáme. Podobně jako malý Karlík z našeho příběhu.

### Kdo obstará čokoládu pro Karlíka

Paní učitelka na zem rozloží obaly od čokolád a otočí se zády. Máme za úkol se k ní nepozorovaně přiblížit a některý obal ukořistit. Paní učitelka se občas otočí a nesmí vidět žádné dítě v pohybu. Pokud uvidí, dítě zkamení. Může ho zachránit kamarád, který mu podleze pod nohama, a tím ho osvobodí, dítě hraje dál. Nakonec pro Karlíka vybereme obal, který se nám nejvíce líbí, a ten nalepíme na plakát spolu s obrázkem čokolády.

### Další tipy:

Karlík a továrna na čokoládu (film)





# Dort

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, různé druhy nakrájeného ovoce na ochutnávkou, talířek pro každé dítě, ke čtení: Josef Čapek, Povídky o pejskovi a kočičce

**Materiály k realizaci:**  
obrázky potravin – dort (k nalepení na plakát)

## Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Pozor: tentokrát to není skutečný předmět, ale jen obrázek. Je to něco moc sladkého, něco, co se jí docela výjimečně, většinou když má někdo narozeniny, a můžou na tom hořet svíčky. Teď už určitě všichni uhodnou, že je to dort, a skutečně pod ubrouskem se skrývá obrázek dortu.

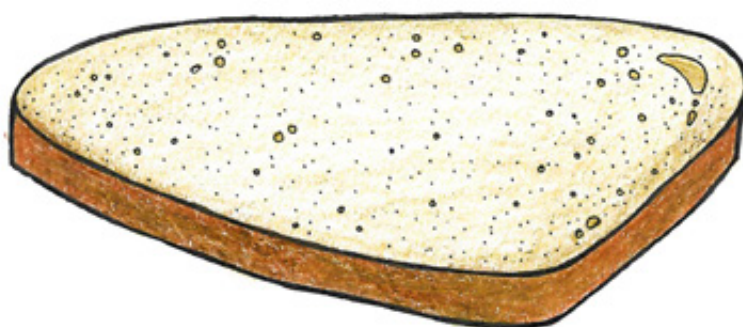
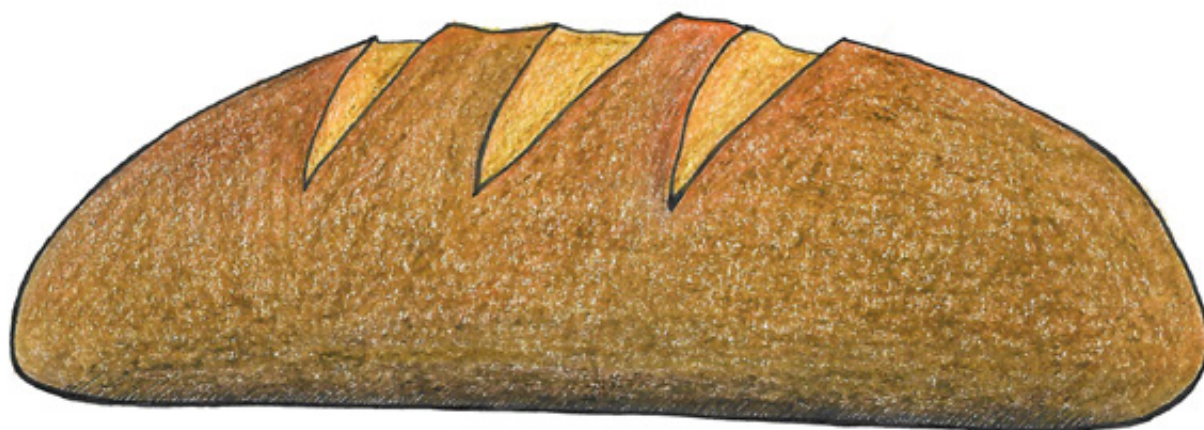
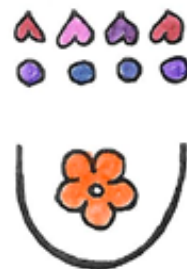
### **Jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort**

Poslechneme si známou kapitolu z knížky „Povídání o pejskovi a kočičce“ od Josefa Čapka o tom, jak si pejsek s kočičkou dělali k svátku dort:

*To bylo tak, že děti „upekly“ pro pejska a kočičku dort z písku. Pejsek a kočička z toho měli velkou radost. Jenže pejskové ani kočičky písek nejedí. A protože oba dostali chuť na opravdový dort, rozhodli se, že si ho sami upečou. Nevěděli sice, jak se takový dort peče, ale řekli si, že se to asi dělá tak, že se do dortu dá všechno dobré, co má kdo rád. A tak si vzali zástěry a pustili se do vaření. A do dortu dali všechno, co mají pejsek a kočička rádi: kromě mouky, mlíčka a vajíčka taky cukr a sůl a několik syrečků a několik špekových kůží a oříšky a okurku a kosti a čtyři myši a několik buřtů a šlehanou smetanu a trochu cibule a čokoládu a omáčku a ještě mnoho dalších věcí a pak to dali péct, a když se jim dort zdál dost upečený, dali ho před dveře, aby vychladl. Jenže za chvíli šel kolem plotu jeden zlý pes. Ucítil, že tam něco voní a hned se do dortu pustil a celý ho snědl. Když se pejsek a kočička přišli na dort podívat, byl pryč! A tomu velkému zlému psovi bylo z toho dortu tak špatně a tak ho bolelo břicho, že v křoví nařikal ještě celých čtrnáct dní.*

### **Co místo dortu?**

Po přečtení pohádky se pokusíme vzpomenout si, co všechno pejsek a kočička dali do svého dortu. Z čeho se peče opravdový dort? Kdo má dorty rád? Kdo už někdy pomáhal s pečením dortu? Kdy dorty jíme? Jaké druhy dortů máme rádi? Dort nám sice moc chutná, ale peče se většinou z bílé mouky a cukru a není moc zdravý. Co kdyby nám ubrousek vyčaroval taky něco sladkého, ale zdravějšího? Co by to tak mohlo být? A společně znovu zkusíme čarovat: „Ubrousku, prostři se, místo dortu dej nám ovoce!“ Vyčarujeme si tak ke svačince plnou mísu různých druhů ovoce a společně si na něm pochutnáme. Obrázek dortu nalepíme na plakát.



# Chleba

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, bochník chleba, utěrka na zabalení chleba, nůž na chleba, ubrousek nebo talířek pro každé dítě

**Materiály k realizaci:**

pohádka o slepičce (série obrázků), počet sérií dle počtu skupin dětí  
obrázky potravin – chleba (k nalepení na plakát)

**Ubrousku, prostři se!**

Sedíme na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme zrakem a můžeme si zkusit i sáhnout. Náповěda: máslo si namažeme na ...? Poté překvapení odhalíme: je to chleba (zabalený v utěrce).



### **Povídání o chlebu**

Paní učitelka chleba rozkrájí, položí každému dítěti kousek krajíce na ubrousek. Přivoníme, ochutnáme. Co o chlebu víme: z čeho je chleba (z těsta, které se připraví z mouky, vody, kvásku a soli), jak se vyrábí (peče se v peci), jak se nazývá profese lidí, kteří chleba vyrábějí (pekaři), kde se chleba dá koupit, kdo si peče chleba doma sám, proč se chlebu říká boží dar (chleba byl symbol dostatku, bylo-li dost chleba, nebyl hlad, chléb se podával při slavnostních obřadech jako pocta, lidé si chleba velmi vážili, byl každodenním pokrmem a jednou z nejdůležitějších potravin). Co znamenají přísloví a rčení: „každý chleba je o dvou kůrkách“ (všude je něco dobré a něco špatné), „byl to jeho každodenní chleba“ (byla to jeho každodenní, pravidelná práce), „odříkaného chleba největší krajíc“ (něco nemám vůbec rád a tvrdím, že to nikdy nechci dělat, ale nakonec to dělám, například „já nikdy nebudu jezdit na kole, protože mě to nebaví“ - a nakonec se stanu cyklistickým závodníkem).

### **Pohádka o slepičce**

Mezi lidovými pohádkami jsme našli také jednu o tom, kde se bere chleba:

*Byla jednou jedna slepička a ta našla několik zrněk žita. Zavolala ostatní zvířátka na dvoře - kočku, prasátko a kačera: „Pomůžete mi prosím ta zrnka zasít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já taky ne!“ řeklo prasátko. „Já už vůbec ne!!!“ řekl kačer. Tak tedy slepička zasela zrnka na poli sama. Čekala trpělivě několik měsíců až do léta, kdy ze zrněk vyrostly a dozrály klásky. Pak se zeptala: „Kdo mi pomůže to žito požnout a sklidit?“ „Já ne!“ volal kačer. „Já ne!“ volalo prasátko. „Já ne!!!“ volala kočka. Celou úrodu tedy sklidila slepička sama. „Kdo mi teď pomůže žito vymlátit?“ ptala se potom. „Já ne! Já ne!! Já ne!!!“ volala zvířátka. Slepička vzala cep a vymlátila všechno žito sama. „A kdo mi pomůže to zrní odnést a semlít?“ „Já ne!“ řekla kočka. „Já ne!“ řekl kačer. „Já ne!!!“ řeklo prasátko. A tak slepička sama odnesla zrní do mlýna a nechala umlít mouku. Potom zadělala těsto na chleba a upekla je v peci. „Kdo mi pomůže ten výborný chléb sníst?“ zeptala se naposled. „Já! Já!! Já!!!“ křičela zvířátka jedno přes druhé. Ale slepička řekla: „S ničím jste mi nepomohli. Nechtěli jste ani sít, ani žít, ani mlátit, nechtěli jste mlít ani péci. Proto nebudete ani jíst!“ A sama si z toho výborného čerstvého chleba ukrojila krajíc a snědla. Však si to za tu práci zasloužila.  
(lidová pohádka)*

### **Cesta od zrnka k chlebu**

O čem pohádka vypráví? O pilné slepičce a líných zvířátkách. Pokud chceme v životě nějakou výhodu a něco dobrého, musíme se také zasloužit a podle svých sil se zapojit a pomoci. Také se říká „bez práce nejsou koláče“. V naší pohádce platí „bez práce není chleba“. Kdo a jak doma pomáhá? Jak si pomáháme ve školce? Zopakujeme si pro jistotu pohádku ještě jednou. Dostaneme obrázky jednotlivých činností dle pohádky a v malých skupinách máme za úkol činnosti seřadit tak, jak šly za sebou: slepička zasíla, vyrostly klásky, slepička požala, vymlátila, odnesla pytel zrní do mlýna, zadělala těsto, upekla chleba. Obrázek chleba poté společně nalepíme na plakát.

### **Další tipy:**

Pekař peče housky  
Pec nám spadla



# Kaše

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, větší hrneček, na pokus: jar, ocet, jedlá soda, ke čtení: Karel Jaromír Erben, Hrnečku, vař!

**Materiály k realizaci:**

obrázky potravin – kaše (k nalepení na plakát)

**Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: tentokrát to není nic k snědku a bude snadné věc poznat po hmatu. Poté překvapení odhalíme: je to hrneček.

**Hrnečku, vař!**

Co by to mohlo být za hrneček? Co takový hrneček umí? V které pohádce se vyskytuje kouzelný hrneček? Je to pohádka „Hrnečku, vař!“ od Karla Jaromíra Erbena. Pohádku si poslechneme. Vypráví se v ní o tom, jak jedna chudá dívka šla do lesa sbírat jahody, aby měly s maminkou co jíst. V lese potkala jakousi stařenku a ta ji požádala o kousek chleba. Dívka byla moc hodná a dala stařence celý krajíc, který měla s sebou v lese na svačinu. Za odměnu od stařenky dostala kouzelný hrneček. Když se řeklo „hrnečku, vař!“, hrneček

začal vařit sladkou kaši. Když bylo kaše dost, stačilo říct „hrnečku, dost!“ a hrneček hned přestal. Jenže když dívka odešla do města na trh a její maminka si chtěla taky uvařit kaši v hrnečku, zapomněla, jak se hrneček zastavuje – a hrneček navařil kaše tolik, že se valila proudem z domku až na náves, a když tudy večer jeli sedláci s koňmi z roboty domů, nemohli projet a museli se skrz tu kaši prokousat.

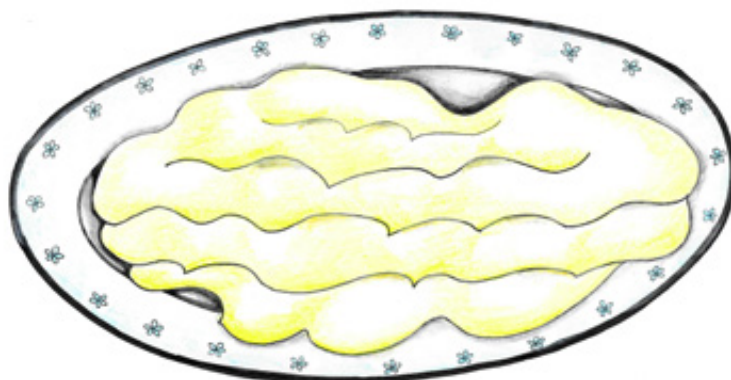
## **Kouzelný hrneček**

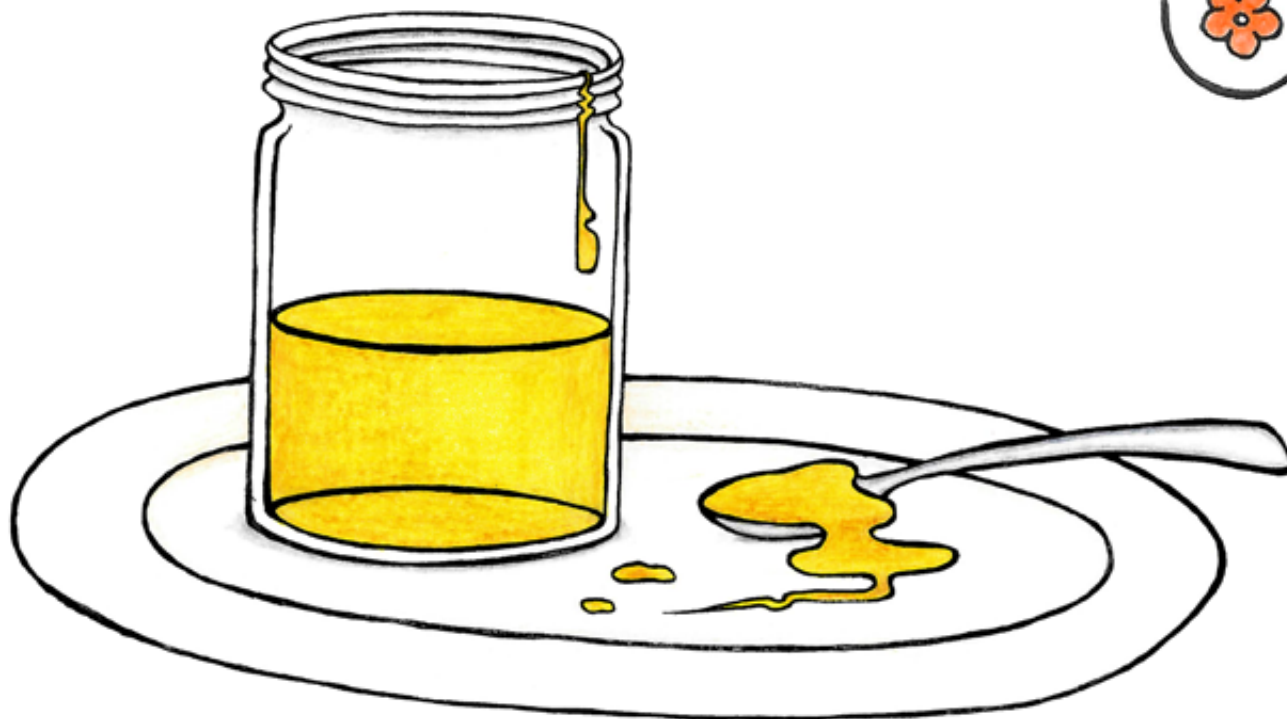
Podíváme se, jak to asi vypadalo, když hrneček sám vařil kaši. Do hrnečku nalijeme pár kapek jaru, trochu octa a při společném vyslovování zařikávadla „hrnečku, vař!“ nasypeme do hrnečku trochu jedlé sody. Hrneček začne „vařit“. Vaření pak zastavíme formulkou „hrnečku, dost!“. Pozor: toto je zábavný pokus a my víme, že ve skutečnosti hrneček žádnou opravdovou kaši k jídlu neuvařil. My už víme, že samo se nic neudělá, a kdo si chce pochutnat na dobré kaši, musí se také trochu přičinit. A když nám dobrou kaši uvaří paní kuchařka, pěkně poděkujeme! Společně doplníme na plakát obrázek kaše v hrnečku.

## **Další tipy:**

Vařila myšička kašičku

Karlíku, Karlíku, dobrá kaše na mlíku





# Med

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, sklenice s medem, na ochutnávku: chleba, nůž na chleba, talířek pro každé dítě, lžička nebo nůž na med, ke čtení: Jan Karafiát, Broučci

## **Materiály k realizaci:**

cesta medu (série obrázků), počet sérií dle počtu skupin dětí  
obrázky potravin – med (k nalepení na plakát)

## **Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Poslechneme si pohádku, která nám napoví. Je z knížky Broučci od Jana Karafiáta.

## **Brouček a med**

Přečteme si úryvek z knížky „Broučci“ o tom, jak Brouček pomáhal kmotřičce skládat chvojí pod stříšku, co všechno při tom vyvedl a jak mu kmotřička nakonec přecejen za odměnu dala slíbenou dobrotu – med. Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sklenice s medem.

### Med a lidové zvyky

Med je vzácný dar přírody. Je zdravý a léčivý. Například med s cibulí je výborný při nachlazení. Med je také součástí lidových zvyků a tradic. Znáte nějaký zvyk spojený s medem? Med sněžený na velikonoční Zelený čtvrtek měl podle pověr bránit před žihadly sršňů a vos. Med na Štědrý den sněžený na lžičce s česnekem a ořechem měl zajistit zdraví, bohatství a štěstí po celý rok. Společně si vyzkoušíme jiný starý zvyk, který se dělal dříve o Vánocích. Na Štědrý den hospodář ukrojil krajíc chleba, obřadně ho namazal medem a dával dětem se slovy: „Krájím chleba, mažu medem, abyste byly, milé děti, tak dobré a sladké jako ten med.“ Paní učitelka předvádí hospodáře a každému ukrojí kousek chleba, namaže medem a podá na talířek nebo ubrousek. Všichni si pak společně pochutnáme.

### Medová rozcvička

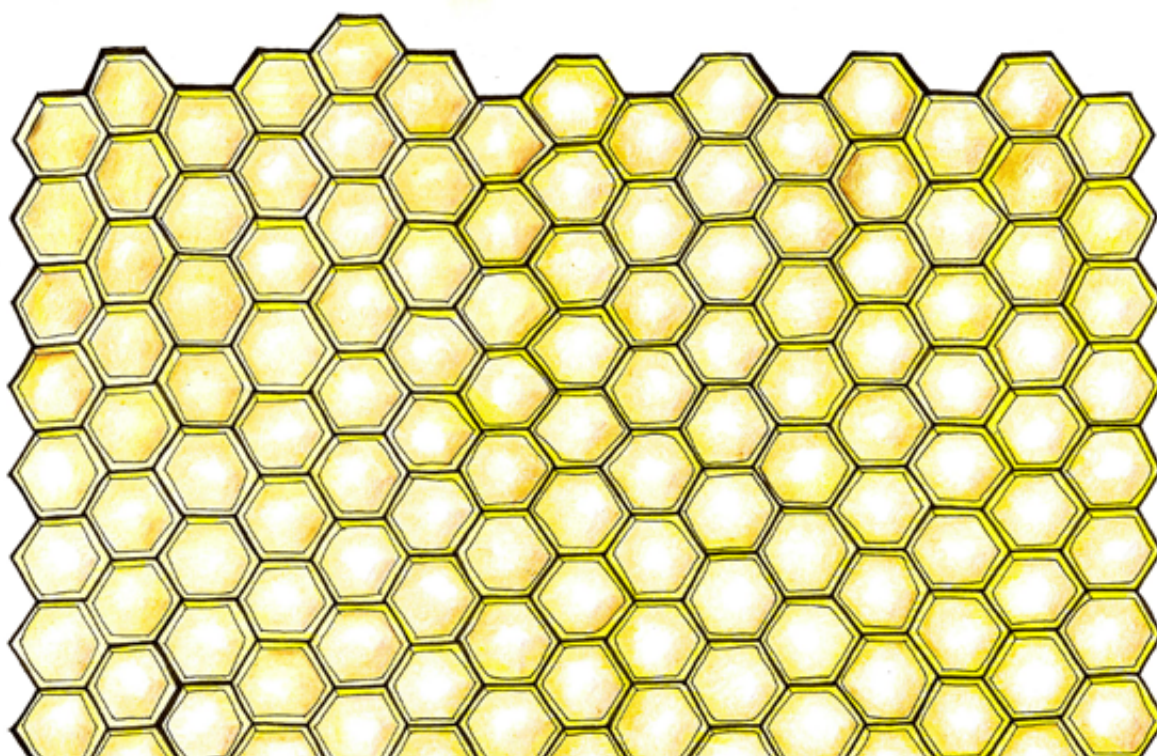
Všichni si stoupneme a ti, kterým med chutná, zadupou. Ti, kteří snídají chleba s medem, udělají dřep. Ti, kteří přidávají med do perníčků, vyskočí. Komu med nechutná, se zamračí. Kdo zná skřítku Medovnička, zatleská.

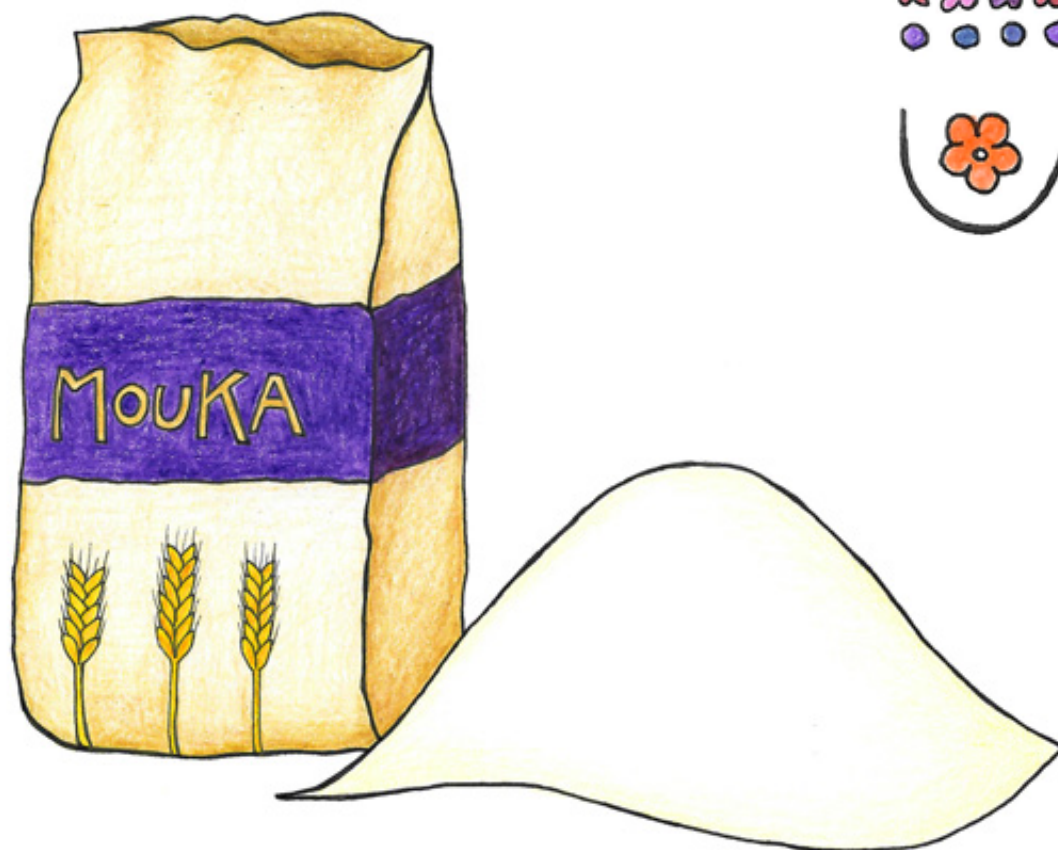
### Cesta medu

Kdo ví, které velké zvíře má rádo med? Medvěd! A kdo ví, jak med vlastně vzniká? Která malá zvířátka nám dávají med? Včely! Celý den pilně létají na zahradách, v lesích a v polích a sbírají sladkou šťávu z květů stromů, keřů i bylin. Z této sladké šťávy potom v úlech vyrábějí med a ukládají ho do pláství. Rozdělíme se do skupinek, rozdáme si obrázky a naším úkolem je sestavit cestu ke sklenici medu. Správné pořadí je: rozkvetlé stromy - včelka v květu jabloně - včelky létají do úlu - med v plástvích - včelař v kukle - sklenice medu. Obrázek medu poté společně nalepíme na plakát.

### Další tipy:

Jan Lebeda, série o Medovničkovi





# Mouka

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, sáček s moukou, hrst celých zrn: pšenice, žito (podle možnosti), nádoby na přesypání zrn, miska na mouku

## Materiály k realizaci:

obrázek obilí (ze série o slepičce)  
obrázek mlýna (ze série o slepičce)  
obrázky potravin (malé nebo velké)  
obrázky potravin – mouka (k nalepení na plakát)

## Ubrousku, prostři se!

Sedíme na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Nápověda: Jedna dvě, Honza jde, nese pytel ...? Jak zní celá písnička?

Zazpíváme si:

*Jedna dvě,  
Honza jde,  
nese pytel mouky.  
Máma se raduje,  
že bude péct vdolky.  
(lidová písnička)*

Poté překvapení odhalíme: je to opravdu sáček s moukou.

### **Povídání o mouce**

Co je to mouka, jak vzniká? Mouka jsou rozemletá zrnka obilovin. Mouku je možné umlít z každé obiloviny. Nejběžnější je mouka z pšenice a mouka ze žita. Ukážeme si obrázek obilných klasů a hrst obilných zrněk. Posloucháme, jak paní učitelka přesypává zrnka z jedné nádoby do druhé, vnímáme zvuk. Poté ponoříme do zrní ruce a vnímáme jeho strukturu hmatem. Zrní je tvrdé, nedá se jíst syrové. Musí se buď uvařit nebo rozemlít na prášek a tomuto prášku se říká mouka. Paní učitelka odsype trochu mouky do misky. Zkusíme si trochu mouky promnout v prstech. Pocítíme tak rozdíl oproti zrnům. Dům, kde se mouka mele, se jmenuje mlýn. Dnes se zrní mele na moderních strojích. Dříve se zrní mlelo mezi velkými mlýnskými kameny. Horní kámen se otáčel nad spodním kamenem. Znázorníme pohyb kamene pomocí dlaní obou rukou (spodní dlaň se nehýbe, nad ní se pohybuje do kruhu horní dlaň). Pohyb kamene zajišťovalo mlýnské kolo poháněné proudem vody. Proto mlýny stály vždy u řeky nebo u širokého potoka. Kromě vodních mlýnů existují také větrné mlýny, kde jsou mlýnská kola poháněná větrem, známe je hlavně z Nizozemska (Holandska). Doma můžeme obilí umlít na malém elektrickém mlýnku na obilí.

### **Kolo kolo mlýnský**

Zkusíme se točit jako to mlýnské kolo? Zahrajeme si hru „Kolo kolo mlýnský“. Postavíme se do kruhu, vezmeme se za ruce a společně odříkáváme říkadlo:

*Kolo kolo mlýnský  
za čtyři rýnský,  
kolo se nám polámalo,  
mnoho škody nadělalo,  
udělalo bác.  
Vezmeme si hoblík, pilku,  
zahrajem si ještě chvílku.  
Až to kolo spravíme,  
táááák se zatočíme.  
(lidové říkadlo)*

Přitom se v kruhu pomalu otáčíme a při slově „bác“ se rychle posadíme. Potom znázorníme práci pilkou a nakonec se znovu postavíme a zatočíme v kruhu.

### **Je z mouky – není z mouky**

Co všechno se z mouky připravuje: pečivo – těstoviny – knedlíky - kaše. Jaké druhy pečiva známe? Bábovka, buchta, croissant, cukroví, dalamánek, dort, houska, chleba, koblížek, koláč, lívanec, muffin, perník, piškot, preclík, rohlík, vánočka, vdolek, veka, zákusek ... Ukazujeme obrázky „našich potravin“ a hledáme potraviny, které jsou připravené z mouky. Z potravin z našeho projektu je to chleba, kaše a dort. Ostatní z mouky nejsou. Obrázek mouky nalepíme na plakát.

### **Další tipy:**

František Hrubín, Kuřátko a obilí



# Ořechy

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, miska s ořechy (např. vlašský, lískový, kešu, para, makadam, pekan) – ve skořápce i vyloupané, louskáček, vyloupané ořechy pro každé dítě, talířek pro každé dítě, med

## Materiály k realizaci:

obrázky potravin – ořechy (k nalepení na plakát)

## Ubrousku, prostři se!

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda pomocí názvu pohádkového filmu: Tři ... pro Popelku. Poté překvapení odhalíme: jsou to oříšky, různé druhy na misce, vyloupané i ve skořápce, například vlašský, lískový, kešu, para, makadam, pekan.

## K čemu jsou dobré ořechy

Ořechy jsou suché plody různých stromů a keřů. Většinou jsou schované v tvrdé slupce a musí se nejprve vyloupat. Pokusíme se jednotlivé druhy ořechů pojmenovat. Zkoušíme je spočítat a pak seřadit podle velikosti. K čemu jsou oříšky dobré? Je to potrava pro nás a pro zvířátka. Ořechy obsahují mnoho cenných látek pro naše zdraví. Rozlouskneme jeden vlašský ořech: co vám tento ořech připomíná? Vlašský ořech připomíná mozek, který máme dobře chráněný v lebce a který je řídicím centrem celého našeho těla. A opravdu, ořechy jsou dobré pro mozek a nervy, na soustředění, dodávají nám sílu a energii, obsahují výborné zdravé tuky. Z jednoho takového ořechu vyroste vysoký strom, proto musí obsahovat všechny důležité živiny.



### Oříšky pro Popelku

Známe nějakou pohádku, ve které se vyskytují kouzelné oříšky? Určitě všichni znají pohádku o Popelce:

*Žila byla jedna krásná a hodná dívka. Neměla už nikoho a žila na statku se zlou macechou a zlými sestrami. Macecha ji nutila přebírat popel a hrách. Proto se dívce říkalo Popelka. Jednou se měl na královském zámku konat velký ples. Macecha i sestry se na ples chystaly a strojily se už od rána. Popelka by také ráda jela s nimi, ale sestry se jí vysmály, že ve svých špinavých a roztrhaných šatech nikam nemůže. Popelka měla ve své skrýši schovaný oříšek a teď si na něj vzpomněla. Jako zázrakem se v oříšku objevily krásné plesové šaty a střevíčky. Popelka se převlékla a spěchala na zámek. Nikdo nepoznal, že ta krásná princezna je Popelka ze statku. Princ se hned zalíbil a vyzval ji k tanci. Při tanci si povídali, princ se do Popelky na první pohled zamiloval a rozhodl se, že se s ní ožení. Těsně před půlnocí chtěla Popelka utéct z plesu zpátky domů. Princ se za ní rozběhl, Popelka zakopla a ztratila jeden střevíček. Princ střevíček našel a zvedl ho. Napadlo ho, že krásnou dívku pozná podle střevíčku a hned druhý den se rozjel hledat po celém království. Všechny dívky si musely střevíček zkusit, ale žádná neměla tak malou nožku, aby ho mohla obout. Už zbýval jen poslední statek a na řadu přišla ušmudlaná Popelka. Všichni se smáli, ale Popelka snadno do střevíčku vklouzla a princ v ní hned poznal svoji krásnou princeznu z plesu. Macecha i sestry málem pukly závidí. Král a královna uspořádali pro prince a Popelku velkolepou svatbu a z Popelky se stala nejšťastnější princezna.*

*(lidová pohádka)*

Odpovídáme na otázky: Jaký druh oříšku měla Popelka schovaný? Co se v něm skrývalo? Co byste si vy přáli najít v kouzelném oříšku?

### Oříšky v medu

Připravíme si malou ochutnávku: různé druhy ořechů rozložíme na talířky a pomalu sníme. Porovnáme chutě různých druhů ořechů. Ořechy si můžeme zakápnout trochou medu. Potom obrázek ořechů nalepíme na plakát. Zopakujeme si názvy jednotlivých druhů. Na našem obrázku jsou tyto druhy ořechů, zleva doprava: vlašský – para – lískový - makadam – kešu – pekan - burské oříšky (buráky botanicky nejsou ořechy, ale pro naši potřebu není nutné zatím vysvětlovat).

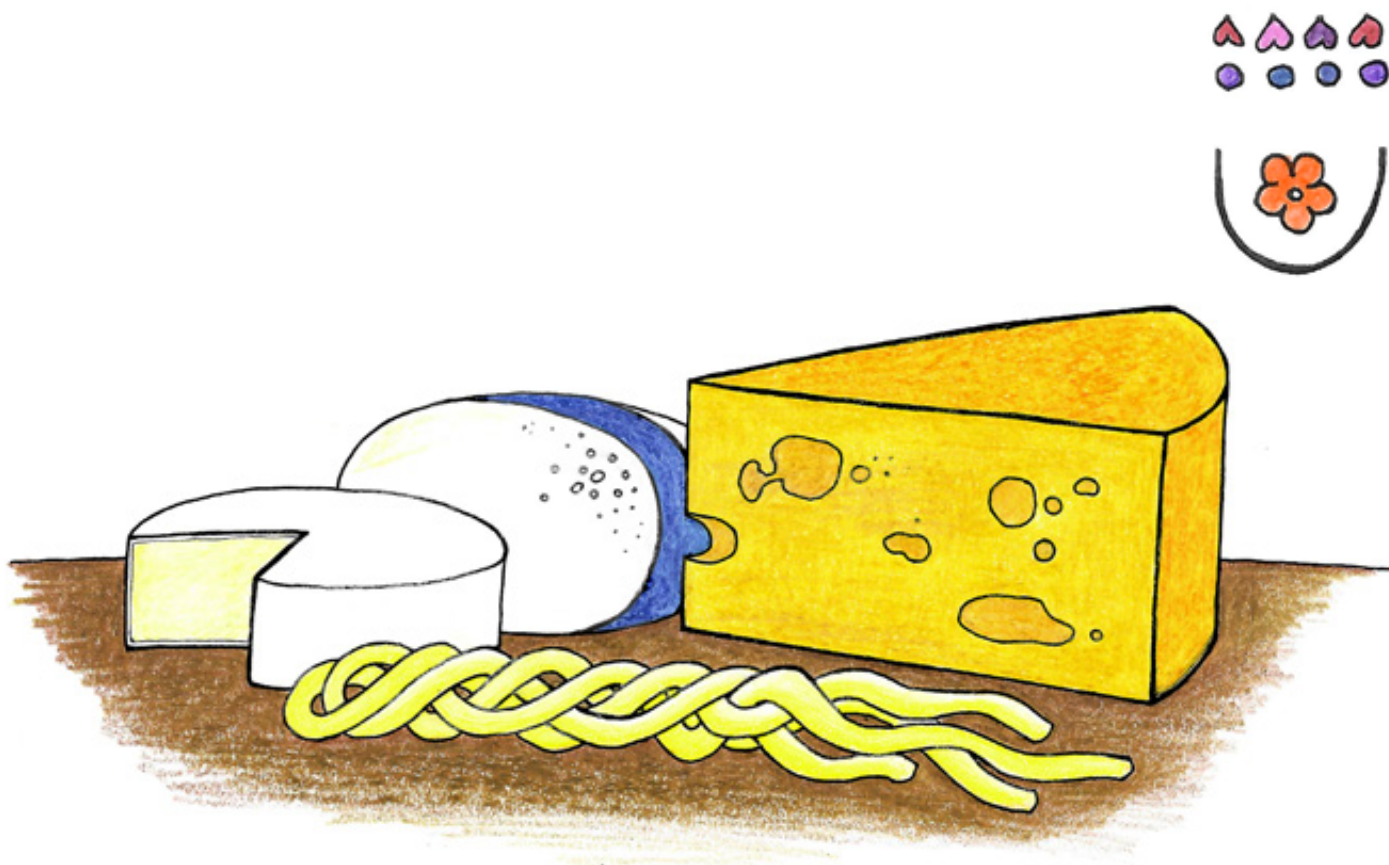
### Další tipy:

Tři oříšky pro Popelku (film)

Jak vepřík a kůzle louskali ořechy (loutkový film)

Velká oříšková loupež (animovaný film)





# Sýr

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, obaly od sýrů (různé druhy, např. eidam, hermelín, niva, ementál, korbáčik, tavený sýr, lučina, kozí sýr, ovčí sýr), tužka nebo nůžky pro každé dítě (na dělení sýra), různé druhy sýra na ochutnávku, talířek pro každé dítě

## **Materiály k realizaci:**

obrázek velkého sýra – pro každé dítě  
obrázky potravin – sýr (k nalepení na plakát)

## **Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповěda: je to pokrm, který může být tvrdý, měkký, tavený, plísňový, kravský, kozí, ovčí ... Poté překvapení odhalíme: je to sýr.

## **Povídání o sýru**

Kdo má rád sýr? Víme, jak sýr vzniká, z čeho se vyrábí? Sýr se vyrábí z mléka – kravského, kozího nebo ovčího. Existuje mnoho druhů sýrů. Podíváme se na různé obaly od sýrů a zkusíme sýr podle obalu pojmenovat a odhadnout, zda se dělá z mléka kozího, kravského nebo ovčího. Která zvířátka mají ráda sýr? Myšky nebo taky vrány a lišky jako v následující bajce (pohádce), kterou v dávných dobách napsal starořecký bajkář Ezop.

## **Liška a vrána**

Poslechneme si bajku:

*Jedna liška měla velký hlad a nemohla narazit na nic k snědku. V tu chvíli uviděla, jak na větvi vysokého stromu sedí černá vrána a v zobáku drží pěkný kus sýra. Liška přemýšlela, jak se k sýru dostat. Liška je mazaná a dovede si poradit. Začala vráně lichotit: „Vráno, ty jsi tak krásný pták! Jaké máš krásné lesklé peří! A jistě máš i krásný hlas! Umíš zpívat?“ Vrána byla celá pyšná a chtěla se pochlubit i svým zpěvem. Jakmile však otevřela zobák a udělala své „kráá!“, sýr jí ze zobáku vypadl na zem, liška jej sebrala a hned si na něm pochutnala. Vrána pozdě poznala, jak ji liška napálila.*

*(volně podle Ezopovy bajky)*

## **Dělení sýrů**

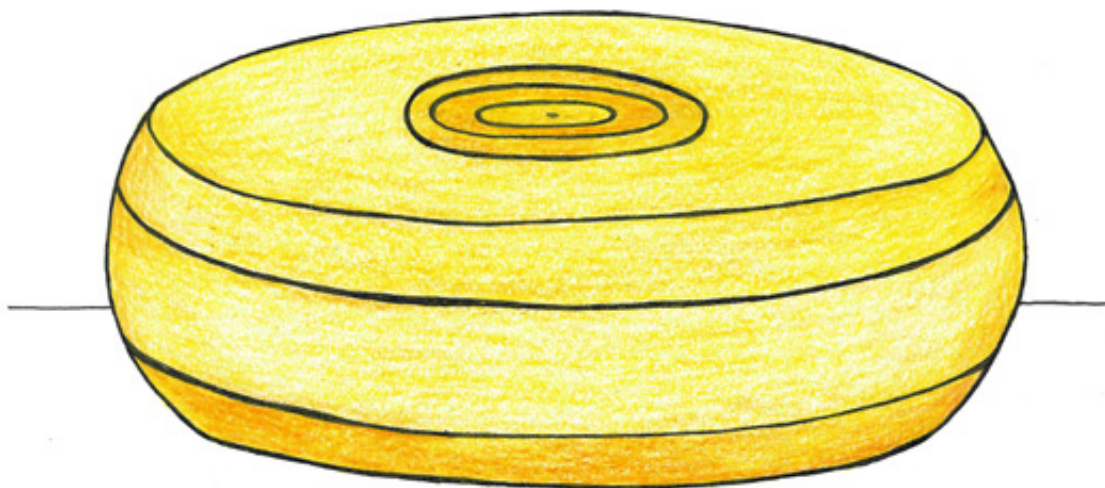
Jak se měla liška i vrána zachovat lépe? Možná měla liška vránu poprosit, ať se s ní o sýr rozdělí. Jak bychom se v takové situaci zachovali my? Umíme se rozdělít? Rozdáme si na papíře nakreslený kulatý bochník sýra a každý si zkusí svůj bochník sýra rozdělít: aby měly liška a vrána stejně velký kus, aby se mohla podělit tři zvířátka stejným kusem nebo čtyři zvířátka stejným kusem. Dělení můžeme jen naznačovat tužkou nebo skutečně sýr rozdělít - rozstříhat nůžkami.

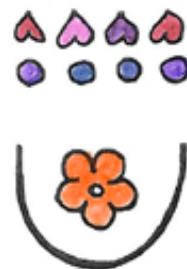
## **Sýrová hostina**

Připravíme si talíř s nakrájenými kousky různých druhů sýrů, ochutnáváme a sdělujeme si své dojmy: jakou mají různé druhy sýrů chuť, jak se liší (tvrdý x měkký, více nebo méně slaný apod.). Nakonec obrázek sýrů nalepíme na plakát.

## **Další tipy:**

Velká sýrová loupež (animovaný film)  
Jiří Žáček, Jak liška napálila medvídky





# Špenát

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, notebook s připojením na internet, čerstvé lístky: špenát, salát, bršlice, pampeliška apod. (podle toho, co roste v okolí)

**Materiály k realizaci:**

obrázky potravin – špenát (k nalepení na plakát)

**Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Tentokrát zrakem ani hmatem nic nepoznáme, protože překvapení je velmi tenké a jemné. Pustíme si krátký film, který nám pomůže překvapení odhalit.

**Pepek námořník a špenát**

Podíváme se na krátký kreslený film z Youtube: „*Pepek námořník – Sysel ve špenátu*“. Ve filmu Pepek sází malé sazeničky špenátu a bojuje se system, který má na špenát také chuť.

Po skončení filmu shrneme jeho děj: hlavním hrdinou je námořník Pepek. Kdo je to námořník a co dělá? Plaví se na lodi po mořích a oceánech. Námořník Pepek má ze všech jídel nejraději špenát. Vždycky když sní velkou porci špenátu, dostane takovou sílu, že přepere všechny protivníky a poradí si s každou situací.

## **Povídání o špenátu**

Jaká potravina hrála velkou roli v našem příběhu? Teď už snadno uhadneme, že pod ubrouskem se skrývá špenát. Kdo má špenát rád? V jaké úpravě? Špenát s bramborami a vejíčkem nebo třeba špenátovou pizzu nebo mladé špenátové lístky v salátu? Co mají jídla ze špenátu společného? Mají krásnou sytou zelenou barvu. Špenát je velice zdravá zelenina. Obsahuje vitamíny, minerály, je výborný pro zdraví očí.

## **Lístky**

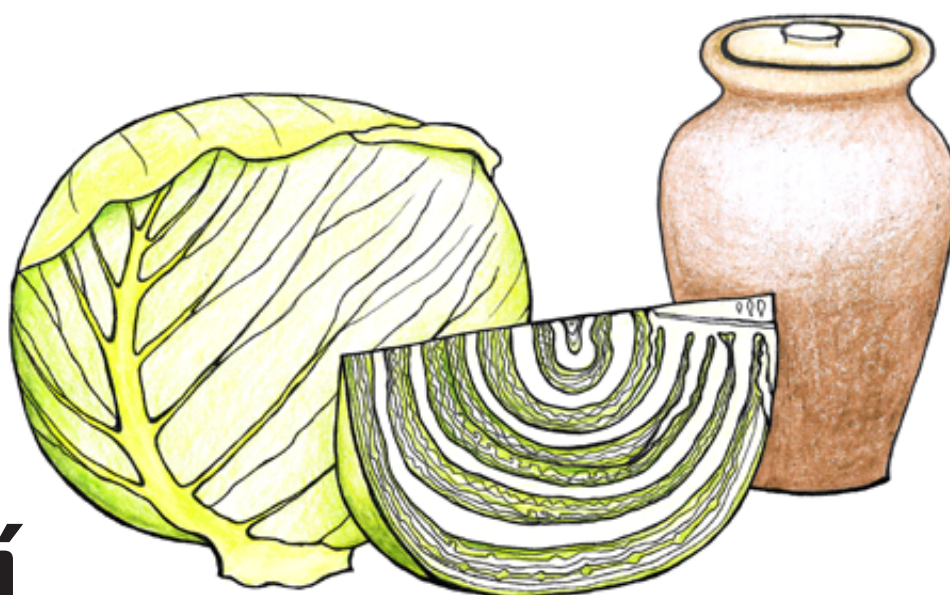
Víme ale vůbec, jak špenát vypadá? Odkryjeme překvapení pod ubrouskem a tam se skrývá několik různých čerstvých lístků: špenát, salát, bršlice, pampeliška apod. Snažíme se rozpoznat, který z lístků je špenát. Všichni špenát většinou známe buď v mražené podobě jako pyrė nebo jako hotový pokrm. Některé děti zde možná poprvé v životě uvidí, jak vlastně špenát v přirozené podobě vypadá. Současně se dozví názvy ostatních rostlinek.

## **Kimova hra**

Lístky využijeme k jednoduchému počítání: kolik lístků tady máme? Když jeden (nebo dva) odeberu, kolik lístků zůstane? Poté se otočíme a paní učitelka jeden lístek schová. Máme pak za úkol hádat, který lístek chybí.

## **Což takhle dát si špenát**

Pustíme si z Youtube píseň „*Což takhle dát si špenát*“. Budeme dávat rukou znamení vždy, když uslyšíme slovo „špenát“. Je možné píseň pustit několikrát. Nakonec všichni společně nalepíme obrázek špenátu na plakát.



# Zelí

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku, lepidlo, hlávka zelí, míč

**Materiály k realizaci:**

obrázky potravin – zelí (k nalepení na plakát)

**Ubrousku, prostři se!**

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku. Pomocí slov „ubrousku, prostři se!“ vyčarujeme překvapení. Hádáme, co se pod ubrouskem skrývá. Odhadujeme nejprve zrakem a potom hmatem. Náповědou je písnička: Šla Nanyňka ... Poté překvapení odhalíme: je to skutečně hlávka zelí.

**Šla Nanyňka do zelí**

Písničku si společně zaspíváme:

*Šla Nanyňka do zelí,  
do zelí, do zelí,  
natrhala lupení, lupeníčka.  
Přišel na ni Pepíček,  
rozšlapal ji košíček.  
Ty ty ty! Ty ty ty!  
Ty to budeš platiti!*

*Já to platit nebudu,  
nebudu, nebudu,  
radši se dám na vojnu, na vojničku.  
Na vojnu se nedávej,  
truc rodičům nedělej.  
Udělám, udělám,  
Na vojnu se přece dám!  
(lidová písnička)*

Jak se vlastně jmenovala holčička v písničce? Jmenovala se Nanyňka. Jak jí můžeme říkat ještě jinak? Anna, Anička, Andulka, Aňa... A Pepíček se vlastně jmenuje jak? Jak mu ještě můžeme říkat? Josef, Pepa, Pepík, Jožka... Povídáme si, jak se kdo jmenuje a jak mu doma říkají.

### **Povídání o zelí**

Posadíme se do kruhu a prohlížíme si hlávkou zelí. Hlávka zelí je krásně kulatá. Je to vlastně shluk na sebe natlačených listů. Zelí je velice zdravá zelenina. Nejlepší je kvašené/kysané zelí, obsahuje množství vitamínu C a dalších cenných látek, posiluje naše střeva a imunitu. Kvašené zelí se připravuje tak, že se syrové zelí nastrouhá, nasype do kádí, potom se ušlapává a nechá zkvasit. Tomuto se říká „šlapání zelí“. Někdy říkáme „šlapat zelí“, když se chceme udržet na místě ve vodě v bazénu. Jaká další rčení o zelí známe? Co znamená „lézt někomu do zelí“? Plést se do záležitostí někoho druhého. Co je to „strašák do zelí“ a k čemu slouží? Je to panák vyrobený například ze starého smetáku a starých šatů a klobouku, sloužil k odhánění ptáků i dalších zvířat z pole, aby nám nesežrala úrodu. Které zvířátko má zelí rádo a chodí ho ochutnávat na pole? O tom bude následující pohádka.

### **Zaječí nevěsta**

Poslechneme si pohádku od bratří Grimmů:

*Žily byly jedna matka s dcerou a ty měly u domku krásnou zahrádku a na ní velký záhon výborného zelí s velkými zelenými hlávkami. Tu jednoho dne se na zahrádce objevil hladový zajíc a začal si na zelí pochutnávat. Matka ho zpozorovala a hned poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Jenomže dívka bylo krásného chlupatého zajička líto, a tak mu jen domlouvala, aby nechal jejich zelí na pokoji. Zajičkovi se dívka líbila, a tak jí slíbil, že už zelí nebude krást, pokud dívka nasedne na jeho ocásek a on si ji bude moct odvézt do své zaječí nory. Dívka se lekla a utekla zpět do domku. Dalšího dne však zajíc přišel znovu a hned rovnou do zahrady na zelí. Matka se velice rozzlobila a znovu poslala dceru, aby zajíce chytila a zabila. Ale vše dopadlo jako první den. Zajíc znovu vyslovil svou drzou žádost, dívka odmítla a utekla. Ale když zajíc dorazil i třetího dne a matka už se hodně zlobila na zajíce i na dceru, dívka konečně souhlasila, nasedla na zaječí ocásek, chytila se zajíce kolem krku a ten s ní vyrazil do lesa, do své zaječí nory. Tam zajíc dívce poručil, aby navařila zelí a jáhlovou kaši, zatímco on půjde zvát hosty na svatbu. Za chvíli už se začali hrnout svatebčané: zajíci, vrány, lišky a další obyvatelé z celého lesa. Dívka byla smutná, do svatby se jí vůbec nechtělo, a už vůbec ne se zajícem. Seděla v komůrce, smutně míchala zelí a kaši a přemýšlela, jak se zachránit. Zajíc zvesela vběhnul do nory a pobízel ji ke spěchu: hosté už mají hlad, už čekají na hostinu! Pak zajíc přiběhl podruhé: pospěš honem, hosté už se nemůžou dočkat! A pak dívka dostala nápad. Když zajíc přiběhl potřetí, dívka před něj nastrčila panáka ze slámy, na kterého navlékla svatební šaty, a sama využila chvíle zajícovy nepozornosti, vyběhla z nory ven a utekla zpět k matce. Zajíc si ničeho nevšiml a bylo mu divné, že se nevěsta ve svatebních šatech nehýbá. Strčil do ní, aby ji popohnal – ale slaměný panák se skácel na zem, hlava se mu skutálela pod stůl a zajiček pochopil, že mu nevěsta utekla. I dal se do usedavého pláče.*

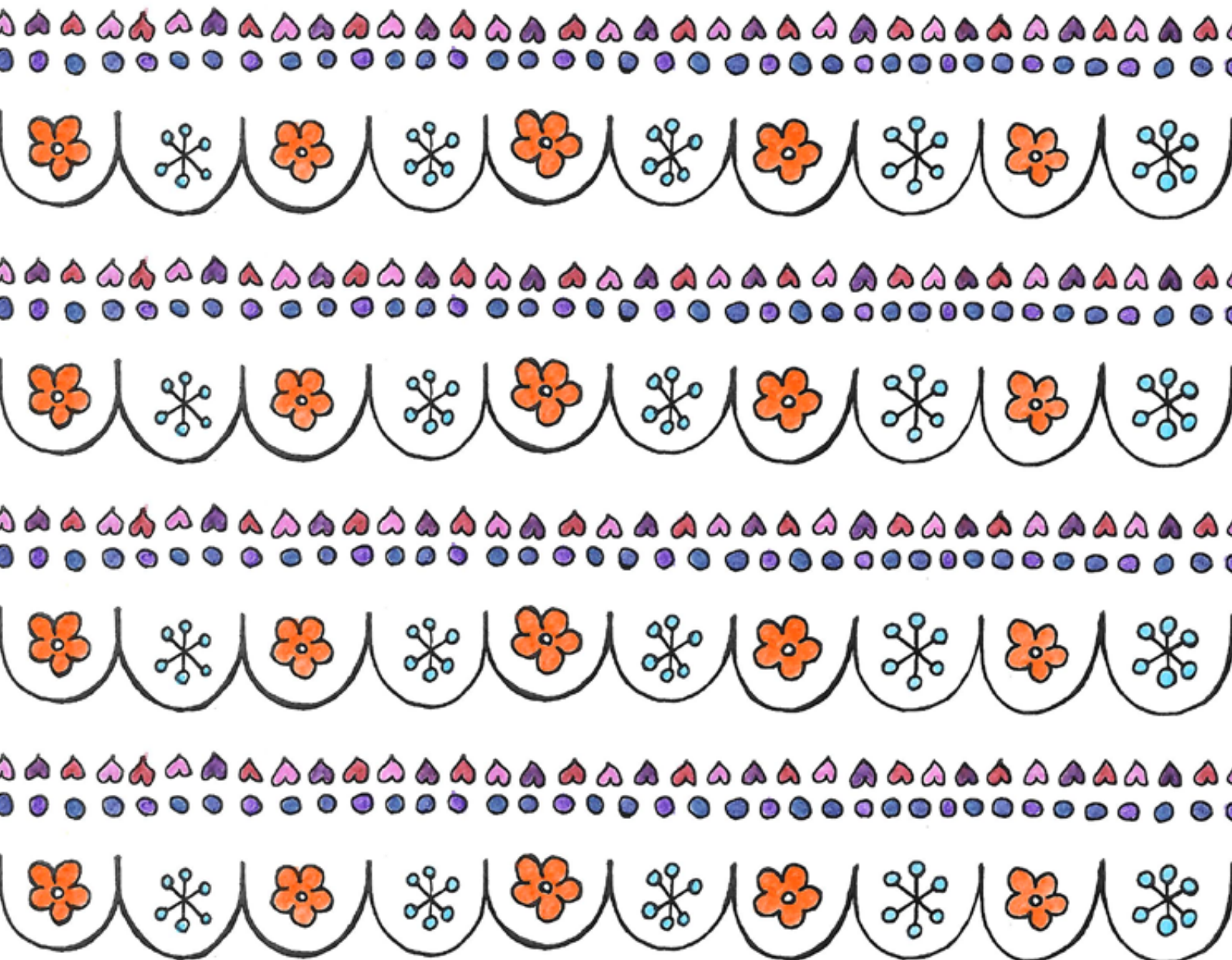
*(volně podle pohádky bratří Grimmů)*

### **Kutálení s hlávkou zelí**

Zahrajeme si na zajičky, kteří si hrají s hlávkou zelí. Posadíme se do kruhu na zem a kutálíme míčem, který představuje hlávkou zelí. Připomeneme si tvary těles: míč je kulatý stejně jako hlávka zelí. Jaké jiné kulaté předměty známe? Ke komu se míč dostane, ten jej pošle dalšímu sedícímu a sám se postaví. Když všichni stojí, kutálí hráči míč vestoje a sedají si. Hra se může postupně zrychlovat. Nakonec nalepíme obrázek zelí na náš plakát.

### **Další tipy:**

Halí belí, koně v zelí



# Prostřený stůl

**Pomůcky:** ubrus, plakát z prvního bloku

## Prostřený stůl

Sedíme v kruhu na koberci kolem pohádkového ubrousku, na který si rozložíme hotový plakát. Vzpomínáme na průběh celého „ubrouskového projektu“: co si z jednotlivých bloků pamatujeme, co se nám nejvíce líbilo. Pamatujeme si otázky z první hodiny? Teď budeme mít příležitost vyzkoušet si, zda jsme se během lekcí naučili něco nového.



Společně si ukazujeme obrázky a odpovídáme:

- Z čeho se vyrábí chleba?
- Jak se jmenuje člověk, který chleba vyrábí?
- Jak vzniká mouka?
- Jak se jmenuje místo, kde se mele mouka?
- Jak se říká malým rostlinkám, ze kterých si vaříme čaj nebo je přidáváme do jídel na ochucení?
- Které zvířátko nám dává med?
- Jaké znáte druhy oříšků?
- Jaká znáte jídla z brambor?
- Co se vařilo v kouzelném hrnečku?
- Z čeho se vyrábí čokoláda?
- Která zelenina způsobuje, že nám při krájení tečou slzy?
- Která zelenina se zpracovává „šlapáním“?
- Z čeho se vyrábí sýr?
- Která zvířata nám dávají mléko na výrobu sýra?
- Jakou barvu má špenát?
- Máte rádi dorty?
- Co jiného, zdravějšího, bychom si mohli dát místo dortu?
- Znáte nějakou pohádku, písničku nebo říkanku o jídle?

Můžeme doplnit další otázky a ukazovat si obrázky na plakátě:

- Co je dobré na podporu mozku a myšlení?
- Co přivezli dobyvatelé z Ameriky?
- Co měl rád malý Karlík?
- Co je výborný lék proti kašli?
- Co nám nejvíce chutná?
- Co je sladké?
- Co není moc zdravé?
- Vzpomeneme si na některé pohádky, říkanky nebo písničky o jídle?

### **Závěrečná reflexe**

Po skončení komentujeme své pocity nebo odpovídáme na otázky: byly otázky podruhé jednodušší? Co jsem teď věděl/a a poprvé ne? Bylo něco, co jsem nevěděl/a ani poprvé ani po druhé? Jak se nám líbila práce v kruhu? Koho více bavilo poslouchání, koho baví víc, když mluví? Pro koho je těžké vydržet a čekat, než na něj dojde řada, a nemluvit, když povídá někdo jiný? Všichni mohou na závěr shrnout svoje dojmy z projektu, co nás nejvíce zaujalo, která potravina se nám nejvíce líbila, co nás nejvíce překvapilo. Zapojí se pokud možno všechny děti.