

Skutečně
zdravá škola

Rady a tipy na zapojení žáků do přípravy pokrmů

Zapojení žáků do přípravy pokrmů

Zapojení žáků lze provést mnoha způsoby.

Tento návod by měl být považován spíše za zdroj inspirace a otázek, než za úplného průvodce „jak na to“.

Příprava jídla s žáky

Následující informace jsou založeny na doporučeních koordinátora a učitele domácí ekonomiky v dánské škole Nymarksskolen, zapojené do programu LOMA (lokální jídlo). Na této škole se všichni žáci denně zapojují do přípravy pokrmů (svačin a obědů) pro všechny ostatní žáky školy. Ve škole nefungují profesionální kuchaři, vše připravují sami žáci pod vedením lektora.



Kdo může jídlo připravovat?

Odpověď zní: všichni! Dokonce i děti ve velmi útlém věku se mohou zapojit do vaření jídla pro větší skupinu.

Musíte si však uvědomit, že čím mladší děti, tím více podpory a pomoci potřebují od dospělého, a to jak při přípravě, tak při samotném vaření.

Jak zorganizovat skupinu?

V dánském Nymarkskolenu mají bohaté zkušenosti s organizováním přípravy jídla v rámci školního vyučování.

Přípravu celého menu rozdělí na menší úkoly, které mohou provádět malé skupiny žáků. Tak je to lépe zvládnutelné pro děti i dospělé.

Jak zorganizovat skupinu?

Pokud se jedná o mladší děti, může být dobré připravit všechny ingredience a kuchyňské náčiní předem.

Starší děti to mohou udělat sami v rámci hodiny vaření.

Co vařit?

Nejlepší je umožnit žákům, aby se účastnili procesu plánování menu. Můžete jim sdělit několik pokynů, např. vztah k výživě, sezónnost, udržitelnost nebo ekonomiku – dostupný rozpočet.

Diskuse o těchto pokynech v souvislosti s návrhy jídel mohou být dobré pro výuku.

Co vařit?

Nezapomeňte, že je velký rozdíl mezi výrobou jídla pro malou a velkou skupinu dětí. Příprava pizzy pro 300 žáků může být příliš velkým soustem!

Pro velké skupiny je vhodnější vyhnout se menu, které zahrnuje příliš mnoho stádií přípravy a vaření. Obecně platí, že čím více položek na talíři, tím složitější je příprava.

A co bezpečnost a hygiena?

Je důležité, abyste žáky poučili o základních pravidlech hygieny a bezpečnosti práce v kuchyni, než je zapojíte do přípravy jídla pro ostatní. V závislosti na věku toho lze dosáhnout velmi jednoduše zapamatováním si nejdůležitějších pravidel, jako je mytí rukou před a po dotyku s jídlem, a zajištění, aby bylo maso a zelenina oddělené.

U starších dětí se můžete zaměřit na výuku o bakteriích a mikroorganismech.

Další rady

Nezapomeňte, že kromě přípravy jídla je vaření i příležitostí k učení.

Školská rada školy Nymarkskolen doporučuje, aby se učitelé účastnili jídla společně s dětmi. Sdílejte jídlo v jídelně společně s dětmi a využijte to jako příležitost k diskusi o zdravém stravování a dalších souvisejících záležitostech.

**Skutečně
zdravá škola**

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.

www.sfzp.cz

www.mzp.cz

