



## JAK CHUTNAJÍ A VONÍ ... VÁNOCE ...

Pojďme se zavřenýma očima  
ochutnávat a poznávat chutě  
Vánoc: hrozinky, mandle,  
ořechy, čokoláda, jablka,  
křížaly, datle, med...  
Poznáme je všechny podle  
vůně a chuti a dokážeme je  
pojmenovat?



## RADOST PRO PANÍ ... KUCHAŘKU ...

Udělejme dnes radost paní  
kuchařce. Vaří pro nás celý rok  
a stará se, abychom neměli  
hlad. Společně jí poděkujeme  
a můžeme hlasovat o jídlech,  
která nám ve školce chutnají  
nejvíce.



## PODĚKOVÁNÍ ... MAMINCE ...

Maminka pro nás připravuje  
jídlo každý den. Určitě jí udělá  
radost, když jí poděkujeme. Jak  
hezky mamince říct, že nám  
jídlo od ní moc chutná?



## OBČERSTVENÍ ... PRO RODINU ...

Uděláme radost celé rodině  
a připravíme pro všechny malé  
pohoštění. Co by to asi tak  
mohlo být? Co je dobré,  
zdravé a co zvládneme  
připravit sami?







## SNĚHOVÁ VLOČKA ... NA JAZYKU ...

Konečně sněží! Jak vypadá a jak chutná sněhová vločka? Zkusíme chytit vločku na dlaň a pořádně si ji prohlédnout. Zkusíme vločku chytit na jazyk a pěkně si ji vychutnat.



## KOLEDA KOLEDA ... ŠTĚPÁNE ...

Dříve chodily děti o Vánocích na koledu. Zazpívaly písničku a hospodyně jim dávaly trochu jídla: jablíčko, vánočku... Víte, jak to dopadlo s koledníkem Štěpánem? Zazpíváme si a předvedeme Štěpána na ledě?



## ŠVESTKA ... V ČOKOLÁDĚ ...

Sušené švestky namáčíme v rozpuštěné čokoládě a hned ochutnáváme. Nebo poloviny švestek vložíme do papírových košíčků, zalijeme rozpuštěnou čokoládou a dáme do ledničky ztuhnout.



## KDO NAJDE ... HRÁŠEK? ...

Kdo najde ve vánočním štrúdlu zapečenou kuličku hrachu nebo fazoli, bude mít celý rok štěstí! Poprosíme paní kuchařku, ať nám takový kouzelný štrúdl připraví. Je potřeba jíst pomalu a opatrně!







## SLADKÉ JAKO ...MED...

Za starých časů hospodář  
začínal štědrovečerní  
večeři slovy: krájím chleba,  
mažu medem, abyste byly tak  
dobré a sladké i vy, děti.  
Ve dvojicích si vzájemně  
mažeme a podáváme  
krajíček chleba s medem.



## ANDĚLSKÁ ...HOSTINA...

Zkusíme být pro druhé  
andělem? Jak vypadá anděl  
a jaký je? Jak vypadá  
andělská hostina?  
Ve dvojicích si navzájem  
připravíme špízy z čerstvého  
a sušeného ovoce na přání.



## OVOCE OD BARBORKY ...4. PROSINCE...

Já jsem malá Barborka,  
přišla jsem k vám ze dvorka.  
Kdepak jsou ty hodné děti?  
Ty já pěkně pohladím. Kdepak  
jsou ty neposluhy?  
Ty metličkou vyplatím!  
Pro hodné děti má  
Barborka ovoce.



## MIKULÁŠ ...5. PROSINCE...

Dříve děti na Mikuláše  
dostávaly „ježka“: jablíčko  
ozdobíme zelenými větvičkami  
a špejlemi s napíchaným  
sušeným ovocem, naklíčeným  
hrachem, ořechy.







## HONIČKA S AMBROŽEM

... 7. PROSINCE ...

Ambrož je muž ve velké bílé košili, má bílé rukavice a černý špičatý klobouk. Hází dětem dobroty (třeba křížaly v sáčku), a když je začnou sbírat, honí je s metlou v ruce. Zahrajeme si takovou honičku?



## LUCIE

... 13. PROSINCE ...

Svatá Lucie je bíle oděná osoba s pomoučeným obličejem a velkým papírovým nosem. Pírkem kontroluje čistotu kuchyňského koutku, nádobí i hraček a přitom mumlá tajemné „muli si muli si“.



## DEN BEZ ... SLADKOSTÍ ...

Bílá paní Perchta prý v adventu obcházela děti a dohlížela, zda dodržují půst. Vydržíme jeden den půst od sladkostí a sladkého pití? Jaké to je, překonat sám sebe? A co si můžeme dát místo cukru?



## ZIMNÍ SLUNOVRAT ... 21. PROSINCE ...

Tento den je nejkratší v celém roce a noc je naopak nejdelší. Sluníčko nám už trochu chybí. Můžeme si je vytvořit třeba ze semínek a dát ptáčkům do krmítka. Těšíme se, že teď se dny zase budou pomalu prodlužovat.







## JÍME ...JINAK...

Dnes si zkusíme oběd nebo  
svačinku vychutnat trochu jinak.  
Jaké to je jíst pomaleji, jinou  
rukou, na jiném místě?  
Nebo začít společnou  
básničkou, písničkou?  
Pustit si k jídlu hudbu?



## KOUŘÍCÍ ...HRNEČEK...

Až přijdeme promrzlí  
z procházky, vychutnáme si  
voňavý adventní zahřívací  
nápoj ze sušených jablíček  
a skořice nebo mošt svařený  
s hřebíčkem. Přivoníme,  
zahřejeme ruce.



## JÍME ...OČIMA...

Co to znamená,  
když se řekne, že jíme i očima?  
Připravíme si vlastnoručně  
vyrobené adventní prostírání  
nebo výzdobu na stůl.



## ...VDĚČNOST...

Až budeme dnes jíst  
nějaké jídlo, zkusíme  
vyjmenovat všechny,  
komu za ně vděčíme: sluníčko,  
voda, půda, žížaly, rostliny  
a zvířata, farmáři, řidiči,  
prodavačky, paní kuchařka ...







## ...SNĚHULÁK...

Pořád nesněží nebo je sněhu málo? Vyrobíme si sněhuláka z kuliček z datlové pasty, semínek a kokosu. Kuličky budou skvělé taky jako dobrůtka na svačinu.



## ...HVĚZDIČKA...

Co se skrývá v jablíčku, když se rozkrojí?  
V kolmo rozkrojeném jablíčku se objeví hvězdička.  
To znamená, že se nám bude příští rok dobře dařit.



## ČERNÁ HODINKA ...S BYLINKOVÝM ČAJEM...

Poznáváme bylinky (nejlépe vlastní výpěstky ze školní zahrádky) podle vzhledu a vůně. Uvaříme několik druhů čaje. Ztlumíme světlo a popijíme teplý čaj.  
Kudy teče, tudy léčí.  
Vědomé, pomalé pití.



## ŠTĚDROVEČERNÍ HODOVÁNÍ ...24. PROSINCE...

Úkol na doma: poděkujeme mamince, pomůžeme s přípravou občerstvení pro všechny, vyzpovídáme prarodiče, jaké to bylo o Vánocích, když oni byli malí. Ve školce potom budeme tyto zážitky sdílet.







Skutečně  
zdravá škola



Skutečně  
zdravá škola



Skutečně  
zdravá škola



Skutečně  
zdravá škola