

Skutečně zdravá škola

Modul 6:
**ODKUD SE
BERE JÍDLO**



Metodický balíček
FARMÁŘSKÝ DEN

Skutečně zdravá škola

Modul 6: **ODKUD SE BERE JÍDLO**

Metodický balíček

FARMÁŘSKÝ DEN

**Didaktické texty a metodické listy
pro učitele základních a středních škol
zapojené v programu Skutečně zdravá škola.**

Barbora Duží, Marie Kordulová, Iva Koutná,
Liběna Dopitová, Tomáš Dopita, Daniela Mikulcová,
Tomáš Koutný

Tento metodický balíček přináší inspiraci, jak by mohl na vašich školách probíhat Den zdravého jídla, který by byl zaměřen na propagaci zdravé výživy a lokální udržitelný rozvoj. Tento manuál obsahuje návod, jak by si mohli žáci ve spolupráci se svými učiteli naplánovat, připravit, propagovat a realizovat den zdravého jídla. Hlavním tématem farmářského dne je JÍDLO a jeho příběh. Téma je možné doplnit o další aktivity související se zdravým životním stylem a místní udržitelnou ekonomikou. Najdete zde také příklad dobré praxe – Farmářský den se odehrál 11. 6. 2015 na ZŠ Rokytnice Vsetín ve spolupráci se z.s. Líška a celou řadou vyučujících, řemeslníků, žáků a dobrovolníků.

Den zdravého jídla

ŠKOLNÍ FARMÁŘSKÝ PROJEKTOVÝ DEN

DEN ZDRAVÉHO JÍDLA: Žáci ve spolupráci se svými učiteli naplánují, připraví, propagují a realizují Den zdravého jídla – školní farmářský den (dále jen FD). Hlavním tématem je JÍDLLO a jeho příběh. Téma je možné doplnit o další aktivity související se zdravým životním stylem a místní udržitelnou ekonomikou.

- KLÍČOVÁ TÉMATA:**
- Zásady zdravé výživy, zdravý životní styl a životospráva,
 - zemědělství a produkce potravin: odkud se bere jídlo, regionální potraviny,
 - tradiční místní zemědělské plodiny (region Valašsko),
 - činnosti související s tradičním pěstováním a zpracováním zemědělských plodin,
 - činnosti související s tradičním chovem zvířat a zpracováním jejich produktů,
 - tradiční řemesla a výroba související s pěstováním plodin a chovem zvířat,
 - spolupráce školy s místní komunitou (zapojení rodičů, účast výrobců), prezentace tématu a školy (médiá, partneři).

- DOPORUČENÉ TEMATICKÉ BLOKY DNE ZDRAVÉHO JÍDLA:**
- **Zdravá výživa** (teorie i praktická příprava).
 - **Zemědělství a produkce potravin** (včetně využití přírodní školní zahrady, pokud ji škola má).
 - **Zdravý životní styl a životospráva** (teorie i praktická cvičení).
 - **Zapojení místní komunity** (farmáři, řemeslníci, výrobci, prodejny zdravé výživy, okolní mateřské, základní a střední školy, neziskové organizace apod.).

- HARMONOGRAM:**
- **Měsíc před akcí:** žáci budou ve výuce i v domácí přípravě pracovat na vybraných tématech a připravovat školní farmářský den (FD).
 - **Dopoledne FD:** „děti dětem“ – simulace farmářského trhu.
Je určeno pro žáky školy (specifikováno v další části): budou připraveny zdravé svačinky i oběd z lokálních surovin ve školní jídelně.
 - **Odpoledne FD:** děti, Líška a výrobci pro rodiče a veřejnost – simulace farmářského trhu, prezentace toho, co se děti naučily.
Je určeno pro veřejnost a rodiče. Do programu přispějí žáci i místní řemeslníci, farmáři a výrobci, případně pozvaní externí spolupracovníci, firmy.

- CÍLOVÉ SKUPINY:**
- žáci a učitelé místní školy,
 - děti z blízké (spolupracující) mateřské školy a učitelé,
 - rodiče a příbuzní žáků místní školy,
 - zřizovatel, partneři školy,
 - další zástupci vsetínských škol,
 - široká veřejnost,
 - média.



HLAVNÍ VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ CÍLE:

- Vybavit žáky vědomostmi a dovednostmi o zdravém stravování a zdravém životním stylu (rozvoj klíčových kompetencí).
- Seznámit žáky s původem vybraných druhů jídel v našem regionu.
- Seznámit žáky s možnostmi zpracování prvotních potravinových produktů.
- Seznámit žáky s principy místní udržitelné ekonomiky.
- Umožnit žákům vyzkoušet si jednoduchou činnost – získat konkrétní dovednosti související s úpravou jídla.
- Podpořit zdravé stravování jako běžný způsob stravování žáků v rodině i ve škole.
- Motivovat žáky k nakupování místních a sezónních produktů.

HLAVNÍ ORGANIZAČNÍ CÍLE:

- Cílem je vytvořit společně se žáky, pedagogy a vedením školy plán k zapojení veřejnosti do života školy na téma „zdravé jídlo“ a „zdravý životní styl“, následně ho realizovat ve formě „školního farmářského dne“.
- Výstupem bude metodika, která poslouží jako obecný návod s uvedením široké nabídky aktivit realizovatelných v rámci FD. Metodika bude poskytnuta školám. Školy dle svých místních podmínek a možností (finančních, prostorových, organizačních, s ohledem na počet pedagogů i žáků, spolupráci s místními firmami a řemeslníky apod.) mohou metodiku využít pro přípravu a organizaci vlastního FD.

DOPORUČENÉ PROSTOROVÉ ZÁZEMÍ PRO DOPOLEDNÍ AKTIVITY:

- **školní zahrada** (příprava aktivit venku, výhoda velkého prostoru),
- **počítačová učebna** (využití internetu jako zdroje informací, zpracování informací, tvorba prezentací),
- **knihovna školní** (využití různých informačních zdrojů a knih pro vytváření prezentací apod.),
- **tělocvična** (využití pro ukázky cvičení apod., pokud jsou zařazeny do Dne zdraví),
- **školní družina, školní klub, odpočinkové místnosti apod.** (jiné prostředí pro plánování aktivit a zpracování nápadů),
- **cvičná školní kuchyně** (zázemí pro přípravu pokrmů),
- **školní jídelna** (zázemí pro plánování aktivit a zpracování nápadů),
- **přírodovědná nebo jiná učebna** (zázemí pro plánování aktivit a zpracování nápadů).

DOPORUČENÍ K TECHNICKÉMU A PROSTOROVÉMU ZÁZEMÍ PRO ORGANIZACI ODPOLEDNÍCH AKTIVIT:

- **školní zahrada** nebo jiný vhodný prostor,
- **pódium** nebo jiná forma **zastřešeného prostoru** (altán),
- alespoň základní **ozvučení** pro moderátora a účinkující (mikrofon, bedny, připojení na elektřinu),
- **lavičky, stoly** nebo jiná forma posezení, např. školní atrium, a to i pro případ deště,
- **stojany** pro vyvěšení plakátů a informací, vč. orientačního plánu, zajištění proti dešti a větru (například ve foyeru školy nebo v zastřešeném prostoru),
- **stánky a altány se stoly** pro pozvané řemeslníky a farmáře z okolí, pokud nemají vlastní (dostatečné připojení na elektřinu, zdroj vody, pokud budou potřebovat),
- **stanoviště = INFOcentrum FD**, např. altán, pro poskytování informací návštěvníkům i zapojeným organizacím,
- **pomůcky pro orientaci návštěvníků, označení stanovišť, plakátky, bannery s logy, další propagační a prezentační materiály školy i zapojených organizací,**
- další: **například výtvarné potřeby, suroviny pro vaření apod.**, podle obsahu aktivit.

Náměty na celoškolské aktivity, které mohou vyvrcholit v průběhu Farmářského dne (pokud jsou realizovány):

1. Soutěž o nejzdravější oběd:

Vyhlášení žákovské soutěže o nejzdravější oběd s využitím místních a sezónních potravin. Žáci připraví a dodají receptury. V rámci výuky vaření či zájmové činnosti mohou některé vyzkoušet. Na FD školní jídelna připraví oběd dle vítězné receptury pro všechny žáky školy.

Vystaveny jsou všechny přijaté soutěžní receptury. Na výběru vítěze se podílejí místní kuchařky, vedoucí školní jídelny, žáci, zástupci učitelů, vedení školy či rodičů v tajném hlasování.

Ocenění vítězných receptur proběhne v programu FD.

Z receptur může škola vydat žákovskou kuchařku, nebo receptury zveřejnit na webu školy.

→ Návaznost a podrobnější informace obsahuje Modul 4: Zdravé vaření.



2. Návrh na výzdobu a úpravu školní jídelny:

Žáci tvoří a zpracují nápady a návrhy na výzdobu a úpravu školní jídelny. Ve spolupráci s učiteli a pracovníky školní jídelny navrhují, jak vylepšit prostředí školní jídelny (výzdoba, úpravy prostor, sdělování informací, grafická podoba jídelníčku apod.).

Před Dnem zdravého jídla realizace výzdoby v jídelně školy.

→ Návaznost a podrobnější informace obsahuje Modul 5: Zdravá školní jídelna.

3. Návštěva farmy:

Vybraná třída (třídy) se účastní exkurzí na místní farmu. V Den zdravého jídla představí účastníci exkurze své zážitky ostatním žákům formou prezentací, posterů a podobně.

→ Návaznost a podrobnější informace obsahuje tematický program pro žáky „Odkud se bere jídlo“, celodenní exkurze na farmu.

Náměty na aktivity ve třídách

Aktivity připravují žáci s učiteli ve třídě, školní družině či školním klubu. Čas přípravy volí podle náročnosti, podmínek a možností školy.

ZDRAVÁ VÝŽIVA A VAŘENÍ

- **příprava zdravých jídelníčků**, vyhledávání a zpracování receptů do školní soutěže, vč. doplnění o ilustrace, grafického vyjádření apod.,
- **zdravé vaření** ve školní cvičné kuchyni,
- příprava a ukázka **zdravého občerstvení – nevařená forma**: pomazánky a obložené housky a pečivo, včetně jednoduché dekorace ovoce a zeleniny. Například příprava, ukázka a ochutnávka zdravého občerstvení – pomazánky z tofu a avokáda – 1. stupeň, karbanátky = zdravé fast food – 2. stupeň, „jíme očima“ (zvířátka),
- příprava a ukázka **zdravých nápojů**, vč. výroby sirupů a limonád,
- příprava a ukázka **zdravých sladkostí**,
- **výtvarné a rukodělné aktivity**: výroba masek ovoce a zeleniny, příprava plakátů, kresby ovoce, zeleniny a dalších druhů potravin, znázornění postupu výroby vybraných potravin, různé koláže, řemeslné a rukodělné práce,
- **dramatizace a práce s textem**: krátký tanec, píseň nebo dramatizace tématu, příběh, komiks, referát, prezentace, reklama apod., inspirace pohádkami, příběhy, moudrými výroky, písněmi, recepty v kuchařkách či z domova, TV reklamou apod.,
- **prezentace vybraných pokusů** chemického nebo přírodovědného charakteru (II. stupeň), které souvisejí s potravinami a nápoji, například s Coca-colou, práškem do pečiva apod.,
- **tanec nebo pěvecké vystoupení**: pro všechny účastníky tanec s maskami, hra na dobrý a špatný cukr, špatný a špatný cukr – dvojičky, aby se našly apod.

K tématu doporučujeme využít: <http://www.skutecnezdravaskola.cz>

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

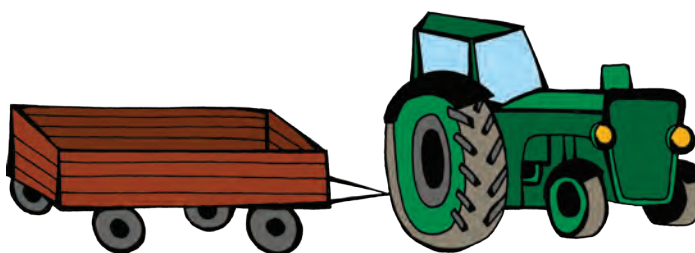
- prezentace **pohybových aktivit na téma zdravý životní styl a sport:** krátká ukázka zdravotního a protahovacího cvičení, ukázka jednoduchých sportovních aktivit,
- **příprava sportovních aktivit a pohybových úkolů** pro ostatní, zpestření, mohou souviset s tématem jídlo,
- **krátké kvízy a testy** pro veřejnost a rodiče na téma zdravé jídlo a životní styl,
- průzkum a prezentace výsledků **anonymního průzkumu týkající se životosprávy** žáků na škole, například: kolik hodin denně se věnují sportu a pohybu, sledování TV, kolikrát denně sní ovoce nebo zeleninu apod.



ZEMĚDĚLSTVÍ A SPOTŘEBITEL

- **Práce na školní zahradě**, plán zahrady, osevní plán, příprava záhonů, setba, péče o rostliny, výroba příbytků, pítek a krmítek pro živočichy – dokumentace na fotografiích, zpracování příběhu rostliny či pole (výtvarně, jako fotopříběh, komiks, prezentace apod.). *K tématu doporučujeme využít <http://www.veronica.cz>*
- **Výtvarné a jiné aktivity spojené se zemědělstvím**, např. znázornění farmy, vybraných zemědělských plodin nebo zvířat na farmě, farmářské produkty a cesta k jejich vypěstování/chovu a zpracování apod.
- **Značky na potravinách:** vyhledání regionálních značek, prezentace, referát, různé úkoly a kvízy, hledání takto označených výrobků a potravin.
- **Tvorba různých „nákupních seznamů“** – rodinný oběd, školní výlet, svačina do školy apod.
- **Mapování místních farmářů**, vytvoření mapy, porovnání s mapou či katalogem ekologického zemědělství, např. <http://www.iskopanice.cz/katalog>.
- **Simulace farmářského trhu**, žáci si zvolí řemesla a sami prezentují své výrobky, vč. reklamy apod., nabízí své výrobky k prodeji nebo ke směně, **hra na obchod** – nakupování místních potravin v místním obchodě, nebo příprava obchodu ve třídě (děti donesou obaly různých potravin).
- **Plán výletu** se školou, rodinou nebo kamarády na farmu či k místnímu výrobcí – plán a program výletu, zpracování pozvánky apod.
- Realizace průzkumu a prezentace výsledků **průzkumu místních a regionální potravin**, produktů z ekologického zemědělství, místních farmářů a výrobců v zájmové obci a okolí (vytvoření mapy nebo plakátů apod.).
- Rozdělení **rolí na FD:** moderování, novináři, policisté – informace pro návštěvníky, průzkum.
- **Prezentace novinářské skupiny**, která připraví článek nebo tiskovou zprávu o průběhu dopoledne, informaci na web a Facebook školy, projekci fotografií nebo krátkých videospotů z dopoledního bloku (podle podmínek, nutná je promítací technika a asistence učitele).

Pro téma doporučujeme využít: <http://www.liska-evvo.cz/doc/poctive-vyrobene>



ZAPOJENÍ DALŠÍCH ZÁJEMCŮ, MÍSTNÍCH FIREM:

- **místní výrobci, farmáři a řemeslníci pro odpolední blok** – předvádění postupů a výroby, ideálně se zapojením žáků, prodej výrobků,
- **cvičitel/ka** pro dopolední či odpolední aktivity, např. jóga, zdravotní cvičení, zumba, aerobic, sebeobrana, cvičení v přírodě apod.,
- **výživový poradce:** dopolední přednáška pro žáky ze starších ročníků nebo odpolední přednáška pro veřejnost, ochutnávka zdravých pokrmů, ukázka jídelníčku apod.,
- **zástupci střední zemědělské školy:** prezentace studia, různých aktivit, příprava úkolů, kvízů a testů souvisejících se zemědělstvím apod.,
- **zástupci ze střední zdravotní školy:** příprava vybraných úkolů na téma zdraví, první pomoc, měření krevního tlaku a dalších vybraných parametrů dle možností,
- zástupci **zdravotní pojišťovny:** měření vybraných parametrů zdraví dle možností,
- zástupci **prodeje regionálních výrobků** nebo **zdravé výživy:** prezentace, ochutnávka, prodej.



DOPORUČENÝ POSTUP PRO PŘÍPRAVU FD (obecné doporučení):

- **posouzení námětů a jeho provázanosti se ŠVP,**
- **zmapování finančních, prostorových a technických podmínek školy,** včetně postoje vedení školy. Vytvoření rozpočtu akce (akce),
- **vytvoření organizačního výboru a hlavního koordinátora** (ideálně složený z třídních učitelů a zástupce vedení školy),
- vytvoření vlastního **Seznamu námětů,** které byste chtěli v rámci Dne zdravého jídla nebo před ním připravit a realizovat,
- ve spolupráci s jednotlivými třídami si **zvolte aktivitu, které se budete ve své třídě (družině, klubu) věnovat (zde je důležitá role koordinátora).** Pokud aktivita vyžaduje nákup surovin, vytvořte si nákupní seznam a zpracujte alespoň hrubý rozpočet. Zjistěte si dopředu, jaké potřebujete technické vybavení, výtvarné potřeby a další pomůcky, nádobí apod. – jestli jsou k dispozici na škole, je možné si je zapůjčit, nebo nutné koupit apod.,
- navržení průběhu odpoledního bloku, promyslet, které **další externí spolupracovníky** byste si rádi pozvali na zpestření, vč. kulturního programu, odhad finančních nákladů jaké jsou na to potřeba,
- rozmyslete si, jestli byste chtěli **zapojit rodiče** a jakou formou,
- v rámci **propagace** vytvoření pozvánky, plakátu, vydání tiskové zprávy, dejte vědět rodičům, zřizovateli, partnerům školy a místním médiím co chystáte, pozvěte a zapojte své přátele, sdružení rodičů či radu školy,
- navržení postupu **dopoledních a odpoledních aktivit,** včetně **rozmístění stanovišť** na odpolední blok nebo **postupu programu a prezentací** v rámci odpoledního bloku, vhodná je mapa areálu, informační orientační systém.
- **příprava vyhodnocení akce** prostřednictvím krátkých evaluačních dotazníků od účastníků a žáků, závěrečné hodnocení týmu v příjemném prostředí s občerstvením,
- **pověření vybraného žáka,** který pořídí fotodokumentaci,
- **pověření skupiny žáků,** kteří budou po celý den fungovat jako informátoři, budou vítat hosty, sbírat zpětnou vazbu apod.,
- **vytipovat moderátora akce, zpracování scénáře.**

DOPORUČENÉ DOPROVODNÉ AKTIVITY PŘED FD:

(inspirace dle zpracované přípravy ZŠ Rokytnice Vsetín)

Aktivity budou prezentovány na nástěnkových plochách školy, případně použity v aktivitách na FD. V Lísce jsou pro pedagogy k dispozici knihy a materiály k tématu.

- Vytvořit a rozeslat pozvánky pro děti, rodiče i veřejnost, partnery školy a Lísky, média, informace na weby a FB (pozor na publicitu projektu).
- Výzdoba školní jídelny (VV).
- Průzkum nabídky a dosažitelnosti regionálních, bio a FT potravin ve Vsetíně (ČJ, OV, GV).
- Ankety – průzkum týkající se životního stylu žáků a občanů (ČJ, OV, PŘ).
- Příprava zdravých svačinek, tvorba zdravých a regionálních kuchařek, sbírání receptů (PŘ, ČJ+VV), sběr receptů našich předků (OV, Dě).
- Dětský novinářský tým (ČJ, OV), prezentace a pozvánky na akci, tisková zpráva.
- Návštěva farmy (Líska).
- Aktivity na školní zahradě, možnosti pěstování bylinek a plodin ve městě (balkon, zahrada v pytli apod.).
- Výukový program Odkud se bere jídlo (Líska, 4., 5. třídy).

DOPORUČENÝ POSTUP PRO REALIZACI FD:

(inspirace dle zpracované přípravy ZŠ Rokytnice Vsetín)

Organizace na I. stupni

- Příprava a práce ve třídě (měsíc před akcí).
- Motivační aktivita (45 minut).
- Individuální aktivita třídy pod vedením třídního učitele (TU, 90 minut).
- Návštěva 5 stanovišť v okolí školy (připraví žáci II. stupně – „děti dětem“).
- Na každém stanovišti předvádí vybraní žáci II. stupně připravenou aktivitu (cca 20 min).
- Třídy v doprovodu TU obcházejí stanoviště (kolotoč).
- Stanoviště s ukázkou tradičních řemesel a zpracování produktů.
- Hodnocení a zpracování výstupů (TU, do 7 dní po akci).

Organizace na II. stupni

- Příprava a práce ve třídě (měsíc před akcí).
- Návštěva 8 stanovišť v okolí školy (každá třída garantuje jedno stanoviště).
- Na každém stanovišti předvádí vybraní žáci třídy aktivitu (cca 20 min).
- Třídy v doprovodu TU obcházejí stanoviště (kolotoč).
- Stanoviště s ukázkou tradičních řemesel a zpracování produktů.
- Hodnocení a zpracování výstupů (TU, do 7 dní po akci).

Odpolední program pro rodiče a veřejnost:

- Moderování akce.
- Vítání hostů, práce s médii.
- Info stánek školy – prezentace aktivit, informace pro návštěvníky.
- Info stánek Lísky – prezentace projektu, tématu, aktivit Lísky.
- Výstava výtvarných prací.
- Možnost prohlídky vybraných prostor školy (výzdoba jídelny apod.).
- Kulturní vystoupení žáků v amfiteátru.
- Ukázky pohybových aktivit.
- Hudební doprovod Lukáš Kamas, Cimbálová muzika Vsačánek.
- Práce dětského novinářského týmu.
- Prezentace a ukázka vybraných aktivit (stanovišť dětí) z dopolední části pro rodiče a veřejnost.
- Stanoviště s ukázkou tradičních řemesel a zpracování produktů, vč. ochutnávek a prodeje produktů.
- Stanoviště Lísky – ukázky z výukového programu Odkud se bere jídlo.
- Hodnocení a zpracování výstupů (garanti programu, do 7 dní po akci)

Příprava zdravého občerstvení

CÍLE:

- Naučit děti připravit jídla, která jsou jak zdravá, tak chutná.
- Zvýšit informovanost dětí a podpořit jejich samostatnou volbu zdravých potravin.
- Zvýšit atraktivitu zdravých pokrmů, ukázka netradičního zpracování potravin i využití nových druhů potravin.

POMŮCKY:

- Zdravé kuchařky.
- Internetové stránky s ukázkami zdravého vaření.
- Pomůcky pro zpracování potravin, ovoce a zeleniny, nádobí a příbory, podložky, zástěry apod.
- Suroviny k jednotlivým druhům občerstvení (bude upřesněno u jednotlivých druhů).
- Využití netradičních nebo méně obvyklých surovin, které děti mohou zahrnout do přípravy občerstvení (avokádo, obilné sirupy, karob apod.).

MOTIVACE:

Víte, že byste si mohli dát na školní svačinu nejen obyčejný chleba se salámem, ale třeba pirátskou loď, mobil nebo nějaké zvíře a nabídnout tuto netradiční svačinu ostatním? Víte, že existuje alternativa k tradičnímu fast food, jak je známe?

NÁMĚTY:

1/ Jiné studené občerstvení, snacky, svačinky, apod.

Doporučené suroviny: celozrnné pečivo, máslo, Lučina nebo cottage sýr, tvrdý sýr, kvalitní šunka, avokádo (pomazánka), ochucené a uzené tofu, uvařené nebo konzervované luštěniny, zelenina a ovoce k aranžování apod., vlašské a jiné ořechy apod.

2/ Zdravé sladkosti a mlsání

Doporučené suroviny: ořechy, datle, třtinový cukr, obilné sirupy, kokos, sušené nebo kondenzované mléko, kvalitní čokoláda, karobová nutela, sušené ovoce, celozrnné sušenky, lučina, jogurty apod.

3/ Osvěžující nápoje

Doporučené suroviny: máta, meduňka a jiné vhodné čerstvé bylinky, třtinový sirup, bezový nebo jiný ovocný sirup, bezové květy, citrony, limetky, zázvor.

4/ Fast food jinak

Doporučené suroviny: luštěniny, uzené tofu, zelenina, celozrnné housky a rohlíky, bio kečup, batáty nebo brambory, olej. Z těchto a podobných surovin lze připravit zdravé karbanátky jako alternativa k hamburgeru a obložit zeleninou. Jako alternativu k masovému páрку lze použít vegetariánský párek, bio kečup a celozrnný rohlík. Jako alternativu k smaženým hranolkám lze použít verzi pečenou apod.

Zdroj pro inspiraci: Děti píše Ježíškovi. Televizní pořad Herbář. Online.

Zdroj: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10614805433-herbar/214522160050008/>



Konkrétní recepty

SLADKOSTI

Rychlé kokosové kuličky (nepečené)

Suroviny:

- 350 g kondenzovaného mléka
- 200 g strouhaného kokosu
- 200 g mléčné nebo hořké čokolády (nemusí být)

Postup:

Strouhaný kokos smícháme s kondenzovaným mlékem. Pokud se nám zdá hmota příliš tuhá, můžeme přidat více kondenzovaného mléka. Tvoříme kuličky, které poté dáme ztuhnout do ledničky. Můžeme roztavit mléčnou čokoládu ve vodní lázni a kuličky v ní obalit. Získáme tak hnědou a bílou variantu.

(upraveno dle <http://www.carujeme.cz>)

Domácí gumoví medvídci (vařené)

Suroviny:

- 1 hrnek pomerančové šťávy
- 2 hrnky nasekaných jahod
- 5 lžic čisté práškové želatiny (nebo agaru)
- 1 lžice medu (nemusí být)

Postup:

Nejprve vymačkáme šťávu z pomeranče a nakrájíme nadrobno jahody. Jahody přidáme do pomerančové šťávy a vaříme několik minut, dokud jahody nezměknou. Směs pro jistotu rozmixujeme, aby v ní nebyly hrudky. Necháme poté trochu zchladit a vmícháme želatinu. Vylijeme na plech vystlaný alobalem a dáme minimálně hodinu do lednice. Po vychladnutí vykrajujeme různé tvary nebo medvídky. Místo jahod můžeme použít jiný druh ovoce nebo směsi.

(upraveno dle <http://www.carujeme.cz>)

Banánové kuličky s kokosem (nepečené)

Suroviny:

- 350 ml tvarohu
- 1 středně zralý banán
- 1 a 1/2 lžice kakaa
- 1 a 1/4 hrnku drcených ovesných vloček
- 2/3 hrnku strouhaného kokosu

Postup:

Banán rozmačkáme, další suroviny smícháme dohromady, u kokosu použijeme pouze poloviční množství (1/3 hrnku). Z hmoty tvoříme kuličky, které obalujeme ve zbylém kokosu.

(upraveno dle <http://www.carujeme.cz>)

Fitness kuličky

Suroviny:

- hrst datlí
- hrst sušených švestek
- hrst sušených hrozin nebo meruněk
- hrst mletých ořechů, slunečnicových semínek nebo mandlí (1–3 lžice medu, kokosové máslo apod.)

Postup:

Základní pastu vytvoříme rozmixováním hrsti datlí se sušenými švestkami, které můžeme předtím na chvíli namočit. Další suroviny přimícháme podle chuti a dostupných surovin. Můžeme například přidat rozmixované rozinky, mandle a trochu medu. Kuličky můžeme obalit ve strouhaném kokosu, skořici, sezamových semínkách nebo kakau.

(upraveno dle <http://www.carujeme.cz>)



Avokádová pomazánka

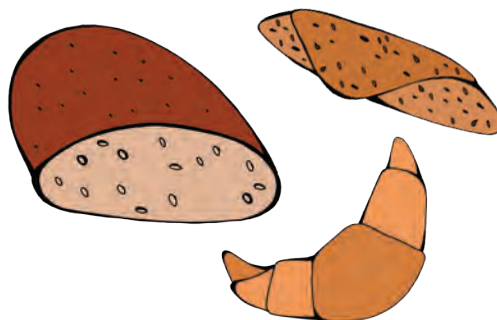
Suroviny:

- 50 g avokáda
- 1 limetka
- sůl, pepř
- zelenina, pečivo

Postup:

Zralé avokádo oloupeme, oddělíme od pecky, rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme, zakápneme šťávou z limetky, posolíme a mírně opepříme. Podáváme s pečivem a zdobíme čerstvou zeleninou.

(upraveno dle <http://www.skolazdravehovareni.cz/recept/avokadova-pomazanka-s-makem#sthash.XxSvXGXM.dpuf>)



Tofu pomazánka

Suroviny:

- 1 rajče, kousek cukety, mrkev, menší cibule, stroužek česneku
- 1 balení tofu (chutné je uzené)
- olivový olej
- koření (zdravá vegeta nebo špetka soli, kmínu, bylinky)

Postup:

Na olivovém oleji orestujeme nakrájenou cibulku, přidáme k ní nakrájený stroužek česneku a mrkev a několik minut dusíme. Poté přidáme 1 oloupené rajče a nakrájenou cuketu, okořeníme a dusíme cca 5 minut. Nakonec přidáme nakrájené tofu a vše namixujeme do hladka. Podáváme s pečivem.

(tip – rajče oloupeme tak, že ho hodíme na několik minut do horké vody, slupka jde pak snadno sloupnout)

(upraveno dle <http://www.varilamysicka.cz/zdrave-recepty/zdrava-zeleninova-tofu-pomazanka>)

Hummus

Suroviny:

- 100 g cizrny (syrové nebo konzervované)
- 20 g tahini pasty (2 lžíce)
- 1-2 stroužky česneku (nemusí být)
- olivový olej
- kmín, sůl, čerstvá petrželka

Postup:

Pokud použijeme syrovou cizrnu, necháme ji namočit minimálně na noc. Slijeme vodu, nalijeme čerstvou a vaříme zhruba 40-50 minut, ke konci vaření mírně osolíme. Poté cizrnu dáme do mixéru, přidáme tahinovou pastu (2 lžíce), česnek, šťávu z půlky citronu, trochu kmínu, soli a mixujeme tak dlouho, dokud nevznikne jemná a krémová pasta.

Pokud je pomazánka moc hustá, přidáme trochu vody.

Po rozmixování kápneme pár kapek oleje, ozdobíme čerstvou petrželkou a podáváme s pečivem a zeleninou.

(upraveno dle <http://www.skolazdravehovareni.cz/recept/cizrnovy-hummus-s-cesnekem#sthash.IHQxqKOv.dpuf>)



Jablko-zázvorový drink

Suroviny:

- 1 kus zázvoru (cca 12 g)
- 3 stonky máty
- 100 ml přirozeně jablečného džusu
- 100 ml minerální vody
- kostky ledu

Postup:

Pomocí lisu na česnek vytlačíme šťávu ze zázvoru, přidáme džus, vodu a led a ozdobíme stonky máty.

Jablko-ananasový džus

Suroviny:

- 3 jablka
- 250 g ananasu
- šťáva z 1 limetky

Postup:

všechny suroviny rozmixujeme, dle potřeby přidáme vodu, led.

(upraveno dle <http://holmesplace.cz/cs/5-receptu-na-lahodne-a-zdrave-studene-napojje-a2285.html>)

Domácí ledový čaj

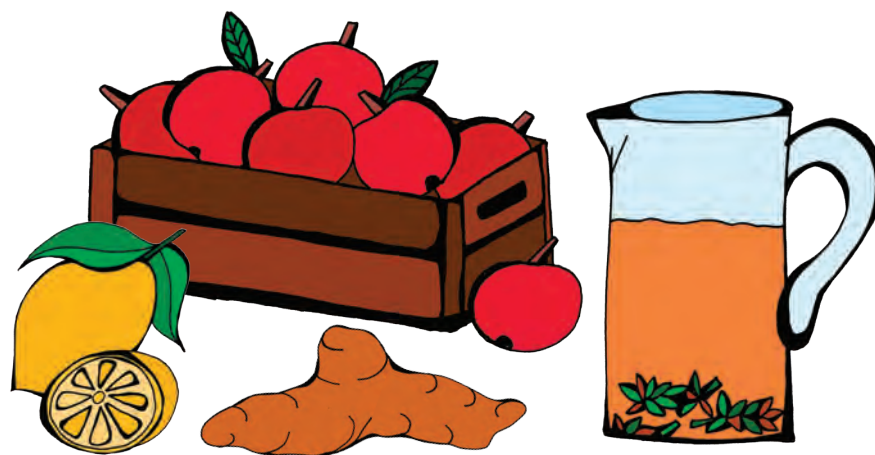
Suroviny:

- 2 sáčky černého čaje (nebo zeleného čaje)
- půl litru vody
- půl litru perlivé minerální vody
- limetka a citron /2 pomeranče
- cca 3 lžíce med nebo třtinového cukru
- 2–3 stonky čerstvé máty
- kostky ledu

Postup:

Nejprve uvaříme slabý černý čaj (pro děti), pro dospělé může být silnější. Do horkého čaje vmícháme sladidlo. Poté, co trochu vychladne, zakapeme šťávou z půlky citronu (nebo pomerančů), přidáme na plátky nakrájenou limetku. Necháme vychladit a před podáváním zalijeme minerální vodou, ozdobíme mátou. Šťávu z citrusů a sladidlo použijte podle chuti, čím méně cukru, tím lépe.

(upraveno dle <http://www.foodlover.cz/2014/07/domaci-ledovy-caj.html>)



Návrh tabulky sumarizace aktivit na FD dle tříd:

TŘÍDA, učitel/ka	AKTIVITA: název a stručný popis	POMŮCKY, INGREDIENCE	STÁNEK	KUCHYŇ	FINANČNÍ NÁKLADY
1.A <i>J. Nováková</i>	<i>Tvorba masek s námětem ovoce a zeleniny</i>	<i>tvrdý papír, vodové barvy, nůžky</i>	<i>ne</i>	<i>ne</i>	<i>200 Kč</i>
1.B					
2.A					
2.B					
3.A					
3.B					
4.A					
4.B					
5.A					
5.B					
6.A					
6.B	<i>Sportovní aktivity</i>	<i>kýble, míče, švihadla atd...</i>	<i>ne</i>	<i>ne</i>	<i>půjčí si z tělocvičny</i>
7.A					
7.B					
8.A					
8.B					
9.A	<i>novináři</i>	<i>fotoaparát, diktafon, PC s grafickým programem</i>	<i>ne</i>		<i>pomůcky si půjčí v ...</i>
9.B					



Pokud hledáte inspiraci a konkrétní postupy pro realizaci FD na vaší škole, může vám posloužit několik sad pomůcek, výukových postupů a dalších praktických aktivit, které byly vytvořeny v rámci projektu Bezpečně a zdravě.

Tyto sady budou od září 2015 k dispozici i k zapůjčení v Lísce, www.liska-evvo.cz.

SEZNAM MODULŮ:

- Modul 1: **Zdravá výživa**
- obsahuje metodiku, výukové postupy a pomůcky na téma zdravá výživa, jednotlivé skupiny potravin, zdravý talíř, pokusy s potravinami apod.
- Modul 2: **Příběhy jídla**
- obsahuje metodiku, výukové postupy a pomůcky na téma ekologické zemědělství, příběh výroby a zpracování vybraných potravin a pokrmů.
- Modul 3: **Zdravá zahrada**
- obsahuje metodiku, výukové postupy a pomůcky na téma založení školní zahrady, pěstování ovoce, zeleniny a bylin a využití produktů zahrady ve školním prostředí.
- Modul 4: **Zdravé vaření**
- obsahuje metodiku, výukové postupy a pomůcky na téma vaření, včetně pomůcek k aranžování ovoce a zeleniny.
- Modul 5: **Zdravá školní jídelna**
- obsahuje metodiku na téma zlepšení podmínek ve školním stravování a školních jídelnách.
- Modul 6: **Odkud se bere jídlo**
- obsahuje metodiku, výukové postupy a pomůcky na zaměření na jídlo, konkrétně na význam snídaně či svačinky ve stravě školáků. Čerpá z prostředí farmy, u vybraných snídaní je znázorněn příběh, odkud se bere jídlo na našem stole u vybraných farmářských výrobků (například máslo, sýr, med apod.).
 - Dále obsahuje sadu náčiní pro přípravu studeného občerstvení.
 - Další částí je metodický návod na realizaci exkurze na farmu.

Příklad dobré praxe: Den zdravého jídla v ZŠ Rokytnice 11. 6. 2015





TISKOVÁ ZPRÁVA:

Školáci v základní škole Vsetín, Rokytnice připravili Den zdravého jídla – farmářský trh s doprovodným programem

10. 6. 2015 • **DEN ZDRAVÉHO JÍDLA.** Tak se jmenuje školní farmářský projektový den, který připravili žáci se svými učiteli 11. června v areálu a zahradě Základní školy Rokytnice ve Vsetíně. Akce začne v 9.00 a potrvá do 12.30, odpoledne pak bude pokračovat programem pro veřejnost od 14.30 do 17.00 hodin. Hlavním tématem je jídlo a jeho příběh, zdravý životní styl a místní udržitelná ekonomika.

„Žáci v těchto dnech pracují ve výuce i v domácí přípravě na vybraných tématech a připravují aktivity pro své spolužáky, rodiče a veřejnost. Program dne bude velmi bohatý a inspirativní,“ pozvala Iva Koutná z Lísky, která se bude na farmářském dni rovněž prezentovat a zároveň se podílí na projektu Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání.

Dopoledne si žáci připravili aktivitu s názvem „Děti dětem“, což bude simulace farmářského trhu. Program začne v 9.00 a potrvá do 12.30. Odpolední část začne ve 14.30 pod názvem „Děti, Líska a výrobci pro rodiče a veřejnost“. Do programu přispějí nejen žáci školy, ale i místní řemeslníci, farmáři a výrobci. Lidé se mohou těšit na tkání, keramiku, mokré filcování, paličkování, předení, krumplování, šití papučí, zpracování mléka a masa, řezbářství nebo na slaměné ošatky. Nebude chybět ani veselý dvorek Vojty Molka. „Kromě farmářského trhu se lidé mohou těšit i na prezentace prací dětí a kulturní program, o který se postarají žáci školy a také Cimbálová muzika Vsačánek,“ dodala Iva Koutná.

Akce se koná za každého počasí.

<http://www.liska-evvo.cz/doc/farmarsky-den-v-zs-rokytnice>

Autor: Michaela Mitáčková, vložil/a: Mirka Kocůnová





Skutečně zdravá škola



Vydává: Skutečně zdravá škola, z.s., 2017 • 2. vydání • Sborník didaktických textů a metodických listů byl vydán v rámci projektu „Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetencí v základním a středním vzdělávání“, reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0009
Autoři textů: Barbora Duží, Marie Kordulová, Iva Koutná, Liběna Dopitová, Tomáš Dopita, Daniela Mikulcová, Tomáš Koutný
Odborná spolupráce: Marie Kordulová, Barbora Duží, Iva Koutná, Marie Petřů
Editoři: Marie Kordulová, Barbora Duží • Jazyková a odborná korektura: Romana Michaela Michalíková
Ilustrace: Kateřina Mrnůščíková, Ladislav Skalka • Fotografie: archiv Lísky, z.s.
Grafická úprava: Dita Baboučková • Tisk: TG TISK, s.r.o., Lanškroun