

JABLÍČKA

pro předškoláky a malé školáky



Objevte neobyčejnost obyčejných jablek!

Hledáte smysluplný projekt na podzimní období? Chcete společně zpívat, objevovat a dělat pokusy, vařit, péct, ochutnávat, hrát si a tvořit? Potřebujete u dětí rozvíjet fantazii, kreativitu, spolupráci, všímavost? Oceníte, pokud děti raději sáhnou po jablíčku než po bonbónech? Chcete, aby se děti přístupnou formou dozvěděly něco o zdravé stravě a biopotravinách? Prozkoumejte společně právě dozrávající jablka ze všech možných úhlů pohledu a všemi smysly. Máme pro vás 27 osvědčených tipů, jak na to.

JABLÍČKA

Autorka: Jitka Sedláčková

Redaktorka: Helena Burianová

Obrázky: Josefína Vašáková

Grafická úprava: Jitka Davidová



**Skutečně
zdravá škola**

Skutečně zdravá škola, z.s.

2023

Materiál byl vytvořen v rámci projektu „Posílení Skutečně zdravé školy“.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

Změň společnost. S odvahou.

Isoland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

Nadace OSF

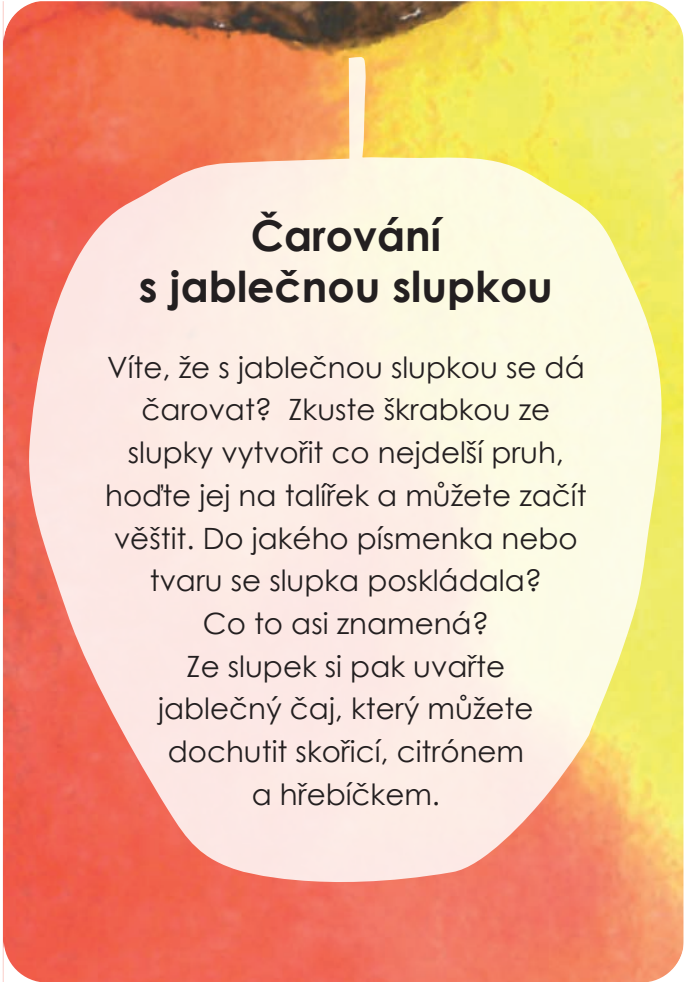
VDO
VÝSKUM DOBRÉ ŽIVOTNÍ
KVALITY

SKAUTSKÝ
INSTITUT



Kolečko s jablkem

Podáváme si omyté jablko. Mluví vždy ten, kdo je drží v ruce. Když skončí, podá jablko dalšímu v řadě. Kdo má jabloň na zahrádce? Kdo jí jablka každý den? Kdo má rád jablka syrová, pečená, sušená, štrúdl, kompot, protlak, džus? Jak se říká sušeným jablkům?



Čarování s jablečnou slupkou

Víte, že s jablečnou slupkou se dá čarovat? Zkuste škrabkou ze slupky vytvořit co nejdelší pruh, hodte jej na talířek a můžete začít věštit. Do jakého písmenka nebo tvaru se slupka poskládala?

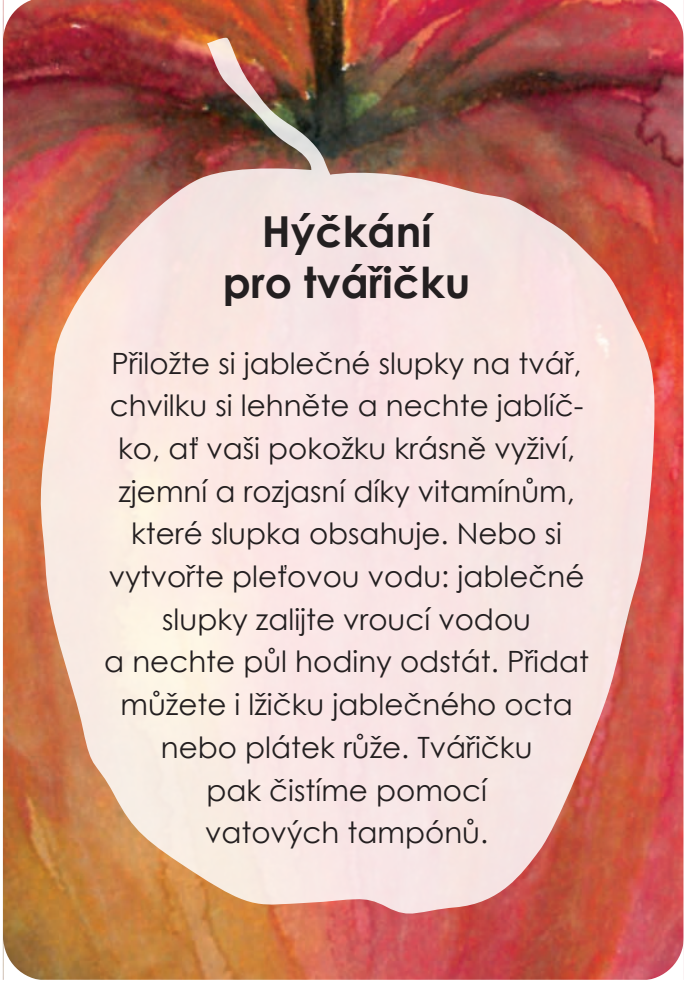
Co to asi znamená?

Ze slupek si pak uvařte jablečný čaj, který můžete dochutit skořicí, citrónem a hřebíčkem.



Co se skrývá v jablku

Jablko rozkrojíme kolmo na osu. Uvnitř se skrývá překvapení: hvězdička z jadérek. Krájení jablka je jeden z tradičních zvyků českých Vánoc. Věštilo se zdraví a úspěch v příštím roce. Hvězdička byla dobré znamení, křížek byl špatné znamení. Prozkoumáme jedno jádérko. Představte si, že z takového malého jádérka vyrostе celý strom!



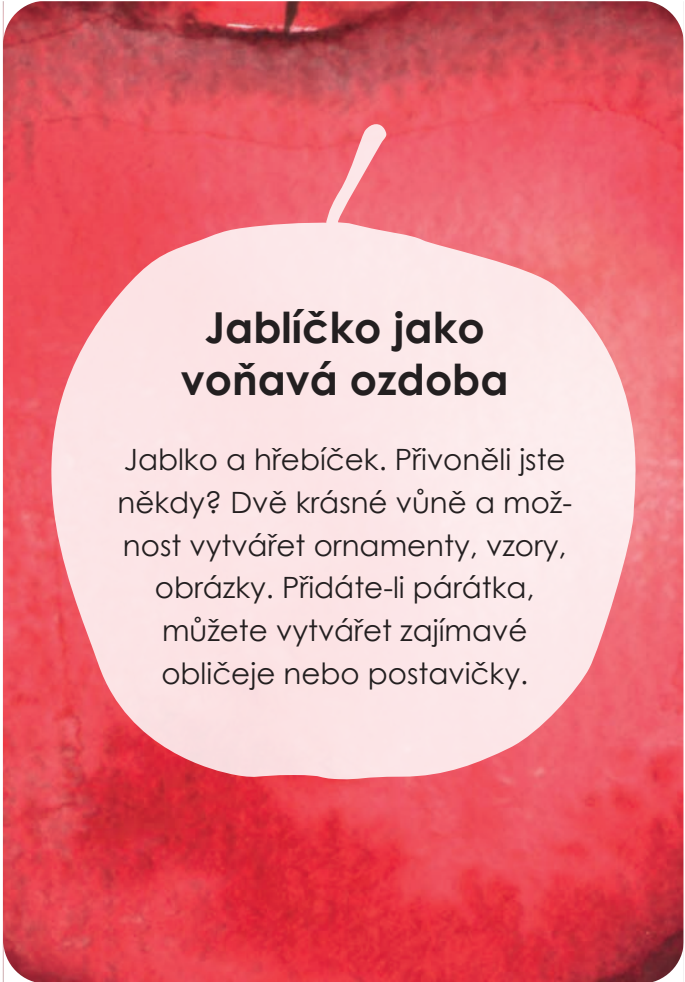
Hýčkání pro tvářičku

Přiložte si jablečné slupky na tvář, chvílku si lehněte a nechte jablíčko, ať vaši pokožku krásně vyživí, zjemní a rozjasní díky vitamínům, které slupka obsahuje. Nebo si vytvořte pleťovou vodu: jablečné slupky zalijte vroucí vodou a nechte půl hodiny odstát. Přidat můžete i lžičku jablečného octa nebo plátek růže. Tvářičku pak čistíme pomocí vatových tampónů.



Jablečná voda

Ochutnali jste někdy vodu ochucenou jablečnými slupkami? Liší se chuť nápoje podle druhu jablek? Jak bychom takový nápoj mohli pojmenovat? Vymyslíme na něj reklamu?



Jablíčko jako voňavá ozdoba

Jablko a hřebíček. Přivoněli jste někdy? Dvě krásné vůně a možnost vytvářet ornamenty, vzory, obrázky. Přidáte-li párátka, můžete vytvářet zajímavé obličejové nebo postavičky.



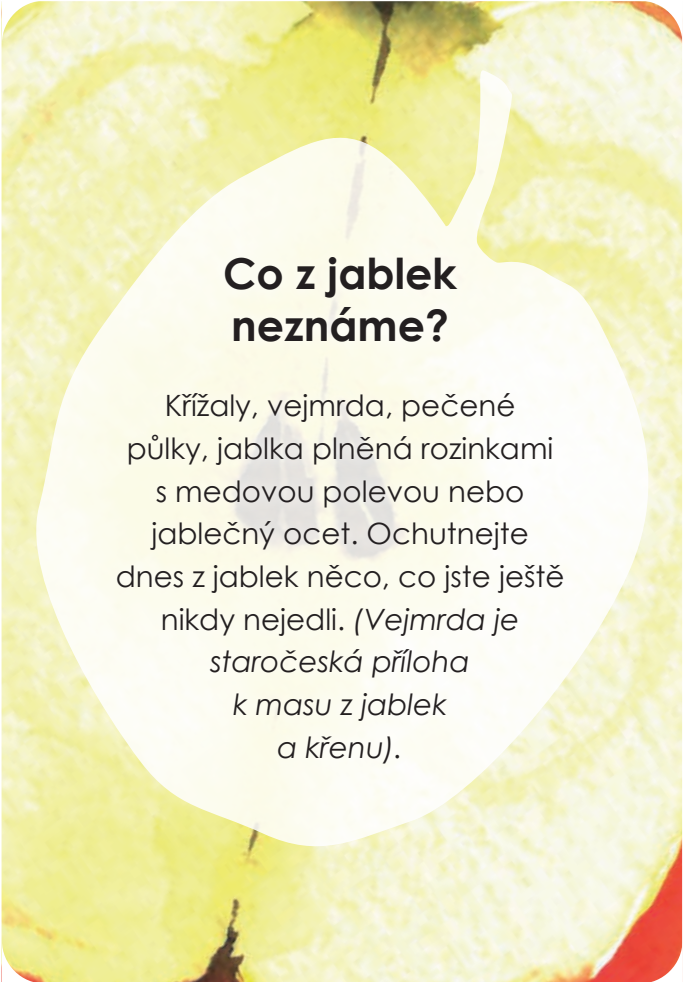
V hlavní roli jablko

Uspořádejte jablečnou hostinu s jablečnými nápoji a pokrmy, pozvěte rodiče, prarodiče, vyměňujte si recepty, ochutnávejte a třeba zvolte nejkrásnější jablko a nejchutnější, nejoriginálnější pokrm. Co přijít v kostýmech s jablíčkovými motivy? Zvolit můžete červenou, žlutou nebo zelenou barvu oblečení. Nebo si jablíčka namalovat obličejovými barvami přímo na sebe?



Víla nebo čarodějnice?

Vyrobte si loutku jablíčkové víly. Hlavu vytvořte z jablka, tělo z klacíků nebo špejle, šátek na hlavu, vlasy z vlny, šaty z látky. Přidejte oči, pusku a nos z koření a párátka. Víly si nechte ve třídě nebo na zahradě a pozorujte, jak se obličej každé víly mění. Postupně sesychá a svažuje se. Pokud bychom použili jablíčko z obchodu, zůstane hladké velmi dlouho. Jak je to možné? Je to tak dobře?



Co z jablek neznáme?

Křížaly, vejmrda, pečené půlky, jablka plněná rozinkami s medovou polevou nebo jablečný ocet. Ochutnejte dnes z jablek něco, co jste ještě nikdy nejedli. (*Vejmrda je staročeská příloha k masu z jablek a křenu*).



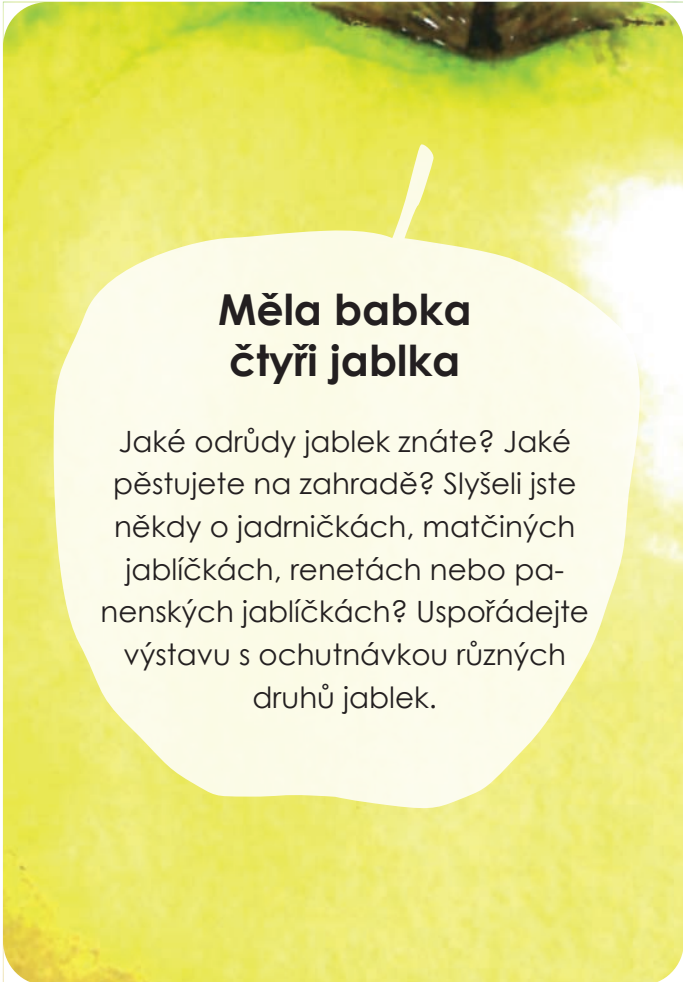
Jak maluje sluníčko?

Vypěstujte si jablíčka s vlastními motivy, která budou skvělá jako dárek. Potřebujete samolepicí fólii nebo nálepky a jablka, která teprve začínají dozrávat a jsou zatím světlá. Nálepky různých tvarů nalepte na jablka na stranu, kam nejvíc svítí slunce. Na podzim se můžete těšit na jablka s obrázky.




Nosí ježek jablka?

Znáte obrázky ježka, který si nese na bodlinkách jablíčka? Co on s nimi asi dělá? Dává si je k obědu? Nebo si to pan malíř maluje jen tak pro radost? A čím se vlastně ježci skutečně živí?



Měla babka čtyři jablka

Jaké odrůdy jablek znáte? Jaké pěstujete na zahradě? Slyšeli jste někdy o jadrničkách, matčiných jablíčkách, renetách nebo panenských jablíčkách? Uspořádejte výstavu s ochutnávkou různých druhů jablek.



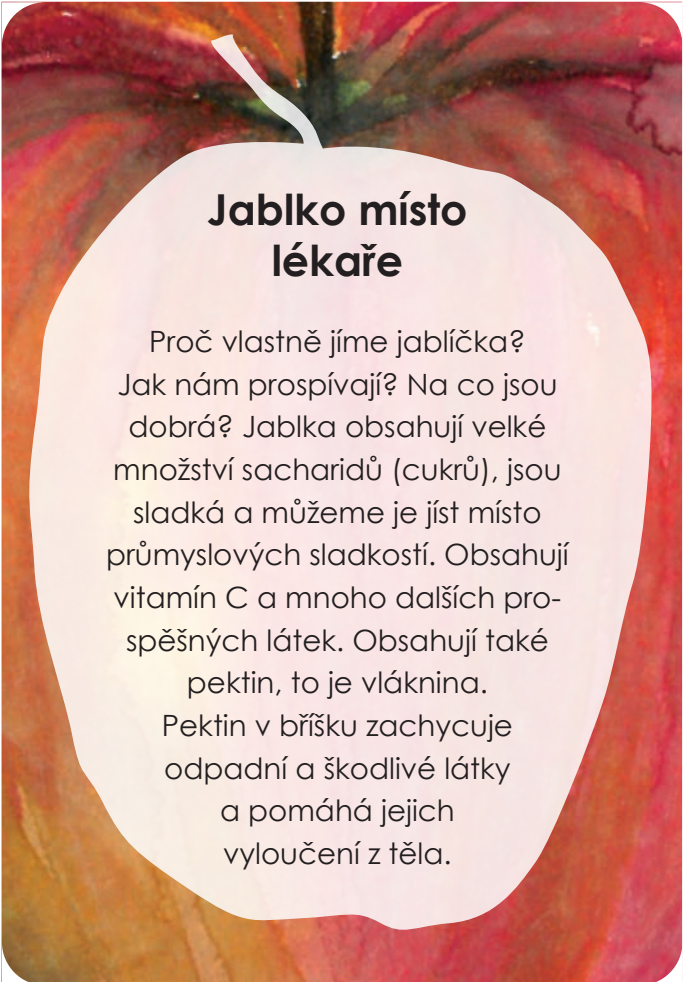
Koulelo se, koulelo

Jaké písničky o jablíčkách znáte? Vyberte si jednu a tu si společně zazpívejte. V kterých pohádkách se vypráví o jablkách? Zkuste zahrát právě tu scénku, kde se objevuje jablko, ať už skutečné nebo zlaté.



Ulov si jablko

Vytáhnete jablko pouze pusou z nádoby s vodou? Trochu mokrá zábava, ideální na zahradu. Nebo jablka přivažte na provázek, zavěste a zkuste se zakousnout.



Jablko místo lékaře

Proč vlastně jíme jablíčka? Jak nám prospívají? Na co jsou dobrá? Jablka obsahují velké množství sacharidů (cukrů), jsou sladká a můžeme je jíst místo průmyslových sladkostí. Obsahují vitamín C a mnoho dalších prospěšných látek. Obsahují také pektin, to je vláknina. Pektin v bříšku zachycuje odpadní a škodlivé látky a pomáhá jejich vyloučení z těla.



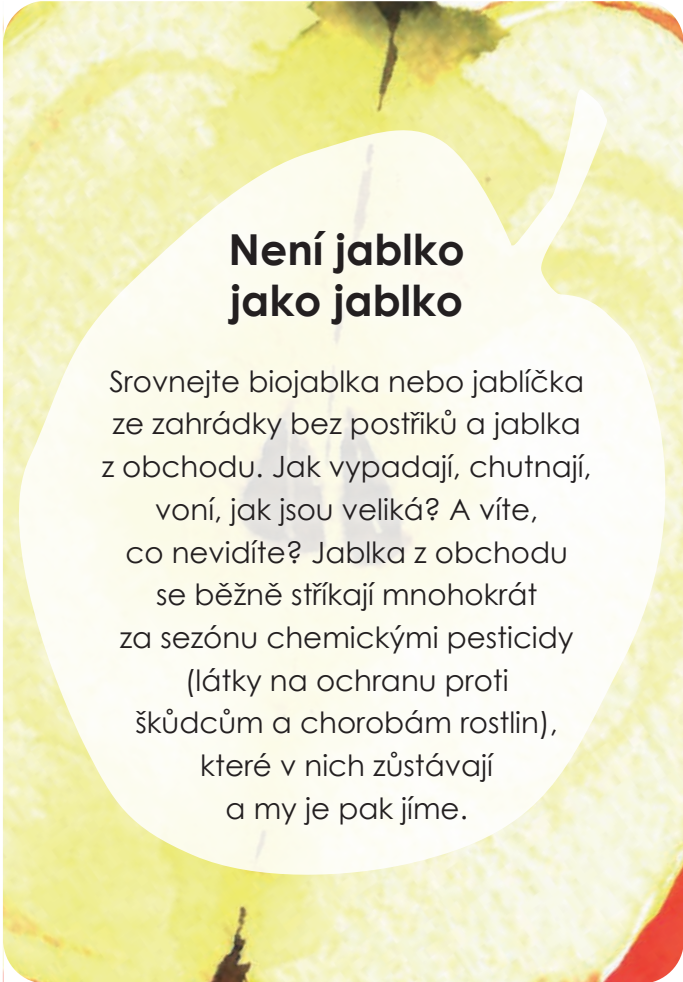
Když se řekne jablko

Udělejte si velkou kreslenou myšlenkovou mapu na téma jablko a uvidíte, co už o jablkách všechno víte. Jak se jmenuje strom, kde jablíčka rostou? Jakou barvu mají květy jabloně? Jak jablka vypadají? Jakou mají barvu, tvar, povrch, stopku? Co je to „bubák“ na druhé straně jablka? Spočítáme počet jadérek v jednom jablku? Kolik druhů jablek známe? Jaká jídla z jablek? A mnoho dalšího.



Jablíčkové želé

Co takhle zdravé mlsání z jablek? Vyrobite si domácí bonbónky z jablečného moštu a agaru: 200 ml jablečné šťávy přiveďte k varu, přidejte lžičku agaru, rozmíchejte a několik vteřin povařte. Hmotu nalejte do formiček nebo na plech vyložený pečicím papírem a nechte ztuhnout. Za půl hodiny je hmota ztuhlá, můžete ji vyjmout z formiček nebo nakrájet a ochutnat.



Není jablko jako jablko

Srovnajte biojablka nebo jablíčka ze zahrádky bez postřiků a jablka z obchodu. Jak vypadají, chutnají, voní, jak jsou veliká? A víte, co nevidíte? Jablka z obchodu se běžně stříkají mnohokrát za sezónu chemickými pesticidy (látky na ochranu proti škůdcům a chorobám rostlin), které v nich zůstávají a my je pak jíme.




Jablko v příslovích a rčeních

Jablko nepadá daleko od stromu. Co to znamená? Souhlasíte nebo ne? Koukněte se pod nejbližší jabloň. Kousnout do kyselého jablka. Vyzkoušejte a zdůvodněte, co to znamená. Co jsou to těšínská jablíčka? Proč se o jablku říká, že je králem ovoce?



Kompot, přesnídávka nebo závin?

Co všechno se dá z jablek připravit? Kterou dobrotu dnes připravíte, ochutnáte a pěkně naservírujete? Jen tak namátkou: řezy, závin, koláč, lívance nebo kaše s jableky, crumble, jablka v županu, strouhaná s mrkví, pečená, jablečné pyré, jablečné čatní, křížaly, pečený čaj, zemlovka ... Co vám nejvíce chutná?



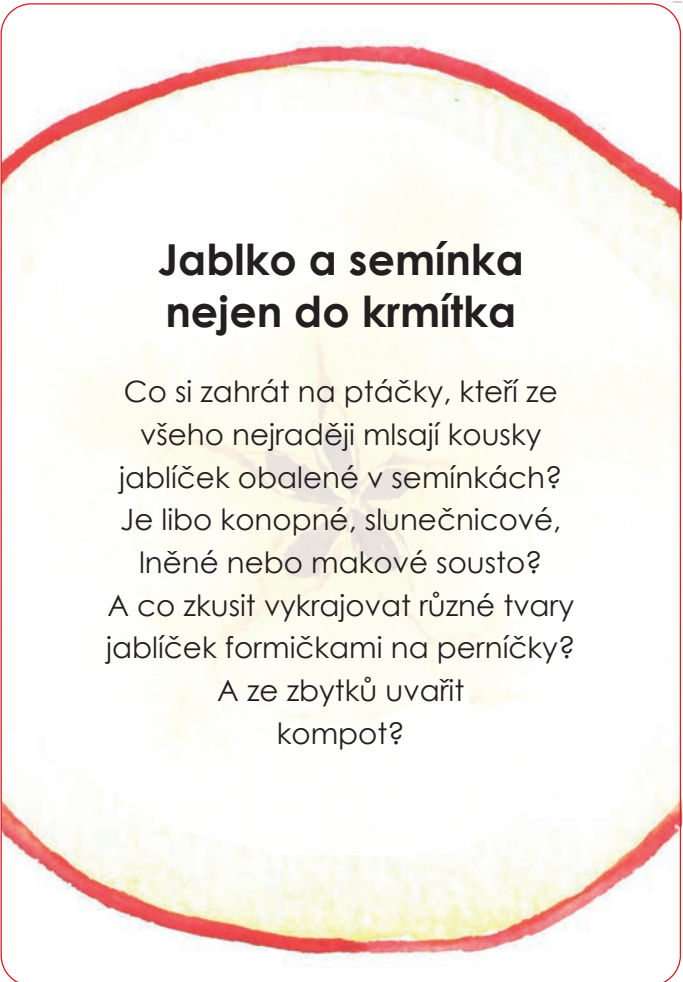
Jedlý papír z jablek

Jablka rozvaříme (nepřidáváme vodu), hmotu natřeme na plech na pečicí papír, usušíme (v sušičce nebo v troubě na 40 stupňů), suchý plát odlepíme a nařežeme na proužky. Svinuté do ruličky a převázané provázkem jsou originálním dárkem. Nebo můžeme nůžkami vystřihovat různé tvary. A jde to úplně bez cukru.



Sladký jako... jablečný sirup

Co se stane s jablečnou šťávou, pokud ji dlouho vaříte bez pokličky? Zhoustne. A máte skvělé sladidlo. Na co je použijete? Na kaši, pudink, palačinky, do čaje? A pokud vaříte ještě déle, hmota zhoustne ještě víc a máte lízátko nebo karamelky. Pozor, nepřipálit.



Jablko a semínka nejen do krmítka

Co si zahrát na ptáčky, kteří ze všeho nejraději mlsají kousky jablíček obalené v semínkách? Je libo konopné, slunečnicové, lněné nebo makové sousto? A co zkusit vykrajovat různé tvary jablíček formičkami na perníčky? A ze zbytků uvařit kompot?



Jako červík

Zkuste si představit, že se z vás stali malí červíci a najednou jste se ocitli uprostřed jablíčka. Jaké to tam je? Jak se cítíte? Co vidíte? A jak se vlastně červík do jablka dostane? Našli jste někdy červíka v jablíčku z obchodu? Proč tam nejsou?

Jableční umělci

Vyberte ta nejzajímavější jablíčka a naaranžujte je na různá místa ve třídě nebo venku na zahradě.

Zkuste vytvořit jablečný svícen, věnec, srdce z jablek. Kdo vytvoří nejzajímavější dekoraci? Uspořádejte vernisáž a umělce pohostěte jablečnou dobrotou.

Jako mimozemšťan

Představte si, že jste se ocitli na planetě Zemi a nikdy předtím jste tu nebyli. Objevili jste něco, čemu se prý říká JABLKO. Vidíte ho poprvé. Musíte ho řádně prozkoumat, očichat, pohladit a ochutnat. Hoodně pomaličku.

Jablko jako dar

Věříte na víly, skřítky a dobré duchy vaší zahrady? Jak si je představujete? Možná máte chuť jim poděkovat a přinést do zahrady krásně nazdobené jablíčko, do kterého můžete vtisknout vaše poděkování za letošní úrodu.

Skutečně
zdravá škola

