

Kuchaři – zdravá svačinka

Očekávaný vzdělávací výstup:

Dítě získá poznatky o zdravých a nezdravých potravinách.

Vazby a přesahy v RVP:

Dítě a jeho tělo (zdravá výživa; napodobení pohybu podle vzoru - ukázka, jak správně krájet; jemná motorika - krájení)

Dítě a jeho psychika (řeč – zdůvodnit svou volbu; vnímání – zapojení více smyslů)

Dítě a ten druhý (spolupráce při přípravě ovocného salátu)

Pomůcky:

kuchařská zástěra, zdravé (ovoce) a nezdravé potraviny, mísa, nůž, lžíce

Popis aktivity:

Nasadíme si kuchařské zástěry. Aktivitu začneme výběrem vhodných potravin na zdravou svačinku (ovocný salát). Děti vybírají, co by do zdravého salátu daly a co ne, svou volbu zdůvodňují (jablko ano, jsou to vitamíny x čokoládu ne, kazí se po ní zuby). Vybrané ovoce umyjeme a společně nakrájíme na malé kousky. Hotový salát zamícháme a ochutnáváme.

Reflexe:

Děti měly zpočátku problém vybrat zdravé potraviny (vybíraly, co jim chutná) a svou volbu zdůvodnit. Při následné přípravě bylo vidět, že některé děti mají problém s jemnou motorikou (krájení). Výsledný salát se dětem líbil vzhledově (pestré barvy) a chutnal jim.

Autorka: Ivana Kubátová, Mateřská škola Hřivice