

## Karkulčin košík

Ve vzdělávacím bloku „O Červené Karkulce“ s dětmi pracujeme na téma „co mohla Karkulka připravit babičce dobrého k svátku“. Zde se seznamujeme s ovocem a zeleninou, jak a kde se pěstuje, jak se o ni staráme a jaký význam mají pro nás vitamíny a vůbec zdravý životní styl. Co vše si pod pojmem zdravá strava můžeme představit. Za pomoci rodičů, kteří mohou dětem půjčit fotografie jejich zahrádky, truhlíků nebo záhonků si povídáme o tom, jak a co můžeme s pomocí rodičů sázet, sít, zalévat, co vše semínko potřebuje k tomu, aby vyrostlo. Čteme si „Pohádku o semínku“. Sami do malých kelímků sázíme některé bylinky, staráme se o ně a přesazujeme do naší školní zahrádky. Když povyrostou, každý donese nějakou zeleninu či ovoce (ovocný, zeleninový den), vybereme nějaký zajímavý zdravý a oblíbený recept od maminek a společně vyrábíme ovocný či zeleninový salát, který si ozdobíme nějakou bylinkou (bazalka, máta, pažitka). Současně při tom poznáváme jednotlivé druhy ovoce a zeleniny. A protože děti rády mlsají, vylosujeme společně s dětmi zajímavý recept sladkého zákusku, který též společně vyrobíme a samozřejmě také ochutnáme. Úspěšné a vyzkoušené recepty máme na nástěnce v šatně, kde si je mohou rodiče opsat a vyzkoušet doma s dětmi.

### Mandlovo kokosové kuličky z jáhel

200 g jáhel  
150 g strouhaného kokosu  
150 g másla  
100 g rozinek  
100 ml kokosového mléka dle potřeby  
2 polévkové lžice medu

- 1) Uvař jáhly
- 2) Rozinky zalij vodou
- 3) Uvařené jáhly dej do mísy a přidej rozinky, kokos, máslo, med a kokosové mléko
- 4) Vymíchej vláčné těsto
- 5) Začni tvořit kuličky
- 6) Obal je v nasekaných mandlích nebo kokosu

Dobrou chuť!

Děti se seznámí s jednotlivými ingrediencemi. Společně si připraví pomůcky (mísu, vál, hrnec, cedník). Jáhly nám uvaří v kuchyni paní kuchařka a rozinky zalije paní učitelka. Než se jáhly uvaří, povídají si děti o dalších ingrediencích, jejich významu, z čeho a kde se vyrábí. Když je vše připravené, sedí děti kolem stolečku a postupně dle receptu připravují a zpracovávají těsto. Poté si každý vytváří kuličky, které dává na společný táč. Po výrobě jáhlových kuliček uklidí pomůcky a zasednou ke společně vytvořenému výrobku, ze kterého mají radost a společně ochutnávají a mohou jáhlové kuličky zapít meduňkovým čajem z naší zahrádky.

Autorka: Eva Beránková, MŠ speciální Louny - 2. třída