



## Metodický materiál pro učitele

### Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele základních škol

#### Chia pudink

Cílová skupina: 1. - 5. třída ZŠ

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví chia pudink
- seznámí se s různými druhy ovoce a zkusí jimi pudink ozdobit
- zkusí rozpoznávat ovoce a semínka pouze chutí

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

- pracovní činnosti – vaření a příprava pokrmu
- český jazyk – rozvoj čtenářské gramotnosti a práce s informacemi
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

#### Blok I

Co nejčastěji svačíme? Aktivita „místa si vymění“. (10 minut)

Pomůcky: židličky nebo polštářky

Postup: děti sedí na polštářcích (židlích) a učitelka říká: ten, kdo rád svačí (a postupně vyjmenovává například: jablko nebo chleba, mléko...) si vymění místo na polštářku. Děti si mění místa, případně může někdo převzít roli učitelky a nabízet možnosti svačinek sám.

Alternativní varianta: anketa

Otázka: Co nejčastěji svačíme? (10 minut)

Děti v kruhu jmenují své oblíbené svačinky a učitel zapisuje na tabuli.

Ochutnávka ovoce a různých druhů semínek (10 minut)

Pomůcky: talířky s jednotlivými druhy ovoce a semínky

Postup: děti ochutnávají se zavřenýma očima jednotlivé druhy ovoce a semínek a zkouší je pojmenovat.

## Blok II

Vaření (40 minut)

Učitelka dětem navrhne možnost připravit si svačinku z ingrediencí, které před chvílí ochutnávaly.

Diskuse a hádání dětí, co by to tak mohlo být? (5 minut)

Recept a ingredience: viz <http://www.zasadnezdrave.cz/recepty/chia-pudink/>

Pudink je dobré nechat alespoň hodinu odležet (ideálně více).

Děti si mohou pudink nazdobit pokrájeným ovocem, semínky a oříšky dle vlastní fantazie nebo zkusit barevné vrstvy pudinku (část chia pudinku lze obarvit ovocem, kakaem...).

Pomůcky: skleničky nebo misky na pudink, prkénka, příborové nože, odměrka, velká sklenice

## Blok III

Reflexe (15 minut)

Každé dítě zkusí popsat, jakou barvu má jeho pudink a jaké ovoce použil, případně vymyslet zajímavé jméno pro pudink.

Možné rozšíření:

Barevná honička – ovoce různých barev rozmístíme ve třídě a děti běhají k jednotlivým barvám.

Malování chia semínky <http://www.testovanonadetech.com/aktivita/0070-podsvicene-chia-malovani>

Chia semínka:

- Děti vyhledávají informace o chia semínku na internetu, navzájem si předávají informace (formou prezentace, plakátku, komiksu, scénky).
- Děti dostanou text o chia semínku (např. <http://chia-seminka.cz/>) a každý si podtrhne tři pro něj nové informace.
- Děti ve skupinkách vymýšlí, kde všude by se dalo chia semínko použít (brainstorming, učitel může nápady zapisovat na tabuli).



Autor metodiky:

Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek

Odborný garant:

Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

Jazyková korektura:

PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s.