



Čas přípravy  
45 minut



Čas realizace  
120 minut



Prostor  
klubovna



Roční období  
kdykoliv



Počet účastníků  
neomezeno



Věková kategorie  
4. třída/10 let

## KUCHAŘI

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: sociální a personální, pracovní.

**Konkrétní cíl:** Sestaví jídelníček zdravé stravy. Připraví občerstvení ze zdravé výživy. Snaží se ovlivnit svůj jídelníček – zdravá strava.

**Motivace:** Každý z nás se stravuje různými způsoby. Někdo vyhledává zdravou stravu – hodně ovoce a zeleniny. Jiný má rád smažená jídla, sladkosti – stravuje se především ve fast foodech. Je velmi důležité, abychom se naučili stravovat pravidelně a hlavně zdravě. Výsledek stravování nepoznají děti hned, v dětském období, ale až budou starší. Mohou se dostavit zdravotní problémy a také obezita.

Jak těmto věcem předejít? To si povíme a hlavně ukážeme a vyzkoušíme.

**Potřeby:** Obrázky zdravé a méně zdravé stravy, jídelníček, kuchařky zdravé stravy, potraviny potřebné k výrobě zdravé stravy – pomazánky.

Tento metodický list nemá k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** Vedoucí děti motivuje na dané téma zdravé výživy viz „motivace“. Může vycházet z pracovních materiálů nižší věkové kategorie, která vytvářela archy zdravé a méně zdravé stravy. Připraví si obrázky zdravých a nezdravých potravin. Po diskusi si každý z přítomných dětí napíše, sám pro sebe, seznam jídel (jídelníček) včerejšího dne. Po uplynutí doby, kterou budou mít děti k vypracování tohoto listu, se bude vedoucí ptát, zda se jedná o jídelníček zdravé stravy, nebo zda převládá strava nezdravá. Důraz také klade na pravidelnost a režim stravování (svačiny, pitný režim...). Děti podle zájmu povídají o svém jídelníčku. Po rozboru a povídání si o jídelníčku si vedoucí rozdělí děti do skupinek a každá skupinka se pokusí sestavit vzor jídelníčku na oddílovou víkendovou výpravu. Návrh bude vycházet z poznatků o zdravém stravování. Jídelníčky si společně rozeberou a vyberou nejlépe sestavený jídelníček, který skutečně v praxi ověří, tzn. budou se podle něho stravovat na společné akci. K sestavování jídelníčku je nutné mít k dispozici různé druhy kuchařek pro zdravou výživu. Tyto kuchařky lze vypůjčit v knihovnách nebo některé děti je mají doma a mohou je přinést. Vedoucí nakoupí potraviny a podle receptu, který si děti musí vyhledat na základě dostupných surovin, připraví občerstvení – chlebičky s pomazánkou. Děti si nejdříve prohlédnou připravené suroviny a podle sortimentu si vyhledají v kuchařce příslušný recept. Podle něho připravují danou pomazánku. Vedoucí pouze metodicky vede, nechává děti rozhodovat samostatně. Pokud dělba práce nebude odpovídat bezpečnosti, musí vedoucí vstoupit do jejich samostatné činnosti a dětem pomoci. Při přípravě stravy neopomeňte na stolování a estetický vzhled tabule.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Poznání a Paměť.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Dětem s nerozvinutou jemnou motorikou je nutné věnovat větší pozor při manipulaci s ostrými předměty. Při vyhledávání receptů – orientaci v textu kuchařek je nezbytné pomáhat při čtení dětem s dyslexií (čtenářská gramotnost neodpovídá věku dítěte). Dětem s poruchou autistického spektra je třeba nabízet obrázkovou kuchařku. U textů může dojít z jejich strany k nepochopení.

### Moje poznámky:

**Pozor na:** bezpečnost s ostrými nástroji (nůž, struhadlo...). V případě použití mixéru mějte na paměti, že s tímto přístrojem pracuje pouze vedoucí!

**Moje poznámky:**