

Aktivita

ZDRAVÉ A VESELÉ POMAZÁNKY V ĎATELINKE

Autor: MÁRIA PODHORNÁ, MATERSKÁ ŠKOLA

Cesta na kurikulum:

PREDMET	VEK DETÍ	TEMATICKÝ CELOK
Zdravá výživa	5 – 6 ročné deti	• Ja som

Minutáž: 30 minút

Potrebujem: cukríky, lízatko, čipsy, celozrnný chlieb, cícer, rastlinné maslo, syr, rybaciú konzervu, citrón, rôzne druhy čerstvej zeleniny, vypestované bylinky, tácky, servítky, vykrajovátko, príborové nože, servítky

Provokačná myšlienka: Čo je pre deti zaujímavejšie a podnetnejšie? Na jednej strane zabalené nezdravé sladkosti. Na druhej strane množstvo zdravých surovín s rôznymi možnosťami tvorenia, vymýšľania a s výzvou na samostatnú prácu?

Krok po kroku Vopred si pripravte potrebné suroviny a potraviny. Na úvod budú všetky umiestnené spolu.. Takisto budete mať vopred pripravené stanovišťa: stoly na- krájanie, miešanie, natieranie, ozdobovanie. Pripomeňte deťom „aké rôzne desiaty nám naše tety kuchárky pripravujú. My ich dnes prekvapíme a pripravíme si desiatu sami.“ Dajte hneď na začiatku deťom možnosť si vybrať:“ Čo myslíte deti, čo by sa nám hodilo na prípravu zdravých raňajok alebo desiaty.!

Potom ako deti oddelia vhodné a nevhodné suroviny na prípravu, ich rozdeľte do skupín. Nech si vyberú, kto chce krájať, miešať, natierať... Podľa ich záujmu ich rozmiestnite k ich stanovištiam. Deti pri tejto činnosti pochopia aj postupnosť a potrebu vzájomnej spolupráce a pomoci. Popri týchto činnostiach vedzte s deťmi dialóg, dávajte im otázky a podnety. Napríklad:

čo ste doma raňajkovali, je to zdravé?
Aké raňajky máš najradšej?
Čo by sa nám hodilo na tento chlebík?
Môžeme využiť aj naše vypestované bylinky?

Keď sú chlebíky natreté, vyzvete deti, aby si ich vyzdobili z poskytnutej zeleniny a ovocia. Dajte im možnosť samostatne si ich vykrojiť a dotvoriť. Je vhodné aby ste využili bylinky vypestované deťmi v MŠ alebo v školskej záhradke .

Po tejto časti spolu s deťmi tieto hotové produkty vystavte a spolu s deťmi odfotťte.

5. Nakoniec zrealizujte spoločnú ochutnávku. Túto môžete spestriť zábavnou hrou „Uhádni chuť so zaviazanými očami“. Podnietime deti k tomu aby takéto niečo nachystali aj doma s rodičmi alebo súrodencami. Popoludní oboznámte deti s básničkou: „Pochúťky“.

Poznámka: nezabudnite tému prepojiť s inými oblasťami, napríklad pestovanie bylín a zeleniny v našej školskej záhradke a bylinkovej špirále, pracovné zručnosti pri varení, energiu, ktorú využívame pri varení...

PRÍLOHA

RECEPTY NA NÁTIERKY /Dávkovanie na počet detí 100 udávané v kg.//

1. Cesnaková nátierka

Syr mäkký: 0,80

Mlieko: 0,20

Soľ: 0,04

Cesnak: 0,05

2. Tvarohovomrkvová nátierka

Tvaroh mäkký: 0,90

Maslo: 0,80

Mrkva: 0,30

Biely jogurt: 0,20

Soľ: 0,02

3. Zeleninová letná nátierka

Maslo: 0,80

Vajcia: 8

Paprika čerstvá: 0,40

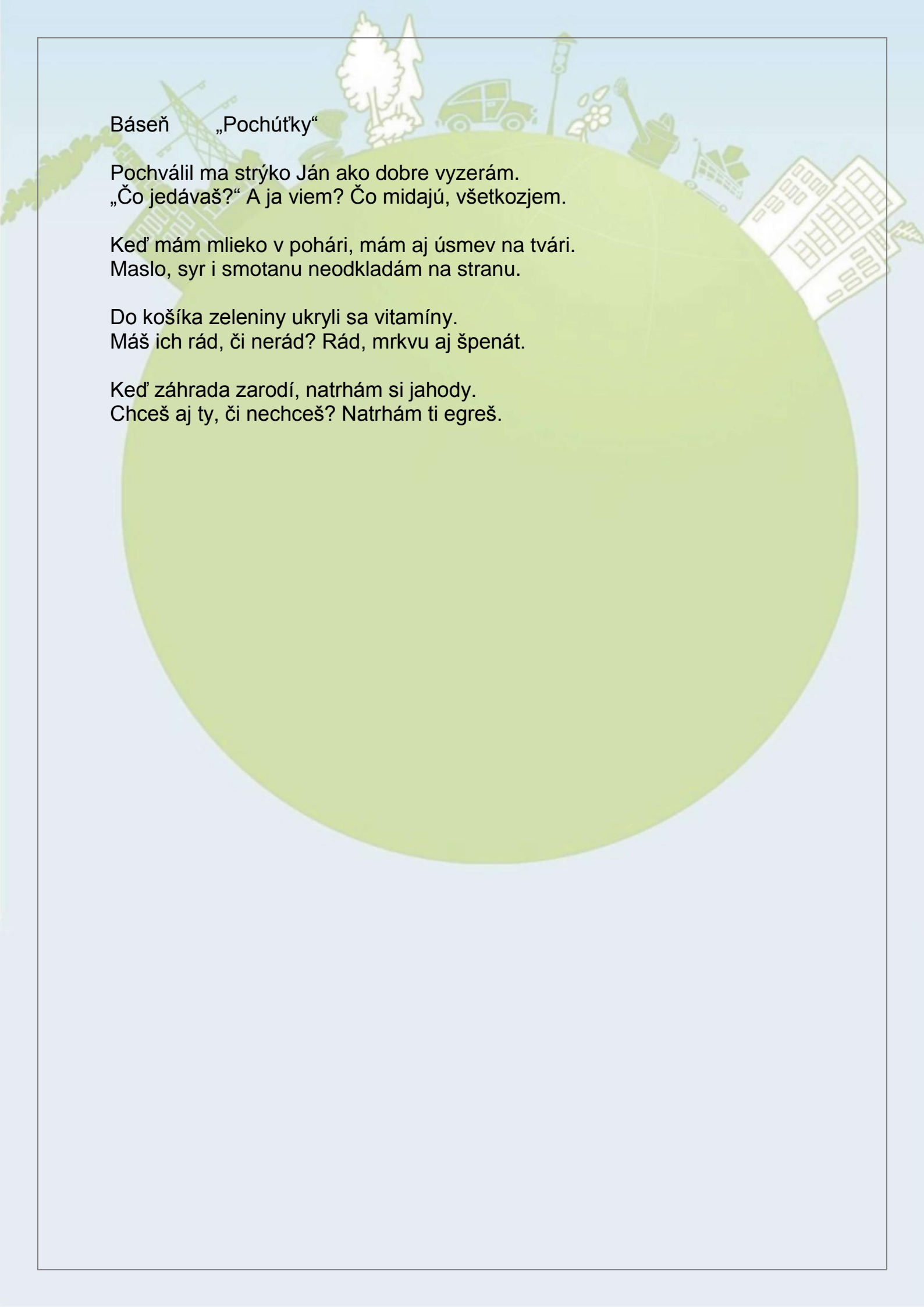
Rajčiaky: 0,30

Soľ: 0,03

Cibuľa: 0,20

Jogurt biely: 0,15

DOBRÚ CHUŤ !



Báseň „Pochútky“

Pochválil ma strýko Ján ako dobre vyzerám.
„Čo jedávaš?“ A ja viem? Čo midajú, všetkozjem.

Keď mám mlieko v pohári, mám aj úsmev na tvári.
Maslo, syr i smotanu neodkladám na stranu.

Do košíka zeleniny ukryli sa vitamíny.
Máš ich rád, či nerád? Rád, mrkvu aj špenát.

Keď záhrada zarodí, natrhám si jahody.
Chceš aj ty, či nechceš? Natrhám ti egreš.