



# Skutočne zdravá škola

## Ako učiť o biopotravinách 1. a 2. stupeň

Metodický materiál pre učiteľov

**Autor české verzie:**

Tým SZS ČR

**Slovenský preklad a spracovanie:**

Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku

# Skutočne zdravá škola

[www.skutočnezdravaskola.sk](http://www.skutočnezdravaskola.sk)

Hlavný  
partner:



Partner:



[www.skutočnezdravaskola.sk](http://www.skutočnezdravaskola.sk)

# Metodický materiál k výuke varenia a prípravy jedál pre učiteľov materských a základných škôl

## Očakávaný výstup:

- Žiak dokáže rozlíšiť medzi konvenčným a ekologickým poľnohospodárstvom.
- Vie, ako vyzerá svet práce
- Osobnostná a sociálna výchova
- Výtvarná výchova, pracovná výchova, telesná výchova
- Človek a jeho svet

Môžete si zadarmo stiahnuť **Rozmanitosť na tanieri**, knihu s európskymi receptami: [https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39696545-436c-11ec-89db-01aa75ed71a1/language-sk?fbclid=IwAR0l2aq\\_WQGTRXVxYtHBbsIOWOgOAqbY-gFibI-UOg9EiquRMI3NcdH27C98](https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39696545-436c-11ec-89db-01aa75ed71a1/language-sk?fbclid=IwAR0l2aq_WQGTRXVxYtHBbsIOWOgOAqbY-gFibI-UOg9EiquRMI3NcdH27C98)

## Praktické námety do vyučovania

### Cesta za koreňmi bežných potravín - vyskúšajte si, čo znamená:

- Upieť si chlieb (založiť kvások, namlieť obilie)
- Vyrobiť syr z domáceho kozieho, ovčieho alebo kravského mlieka
- Stlčť maslo
- Vyrobiť domáce žitné cestoviny do polievky
- Uvariť slivkový lekvár alebo kompót
- Naložiť kapustu do sudu na zimu alebo urobiť pickles (rýchlokvasená zelenina)
- Upieť jablkovú štrúdlu a urobiť si vlastné lístkové cesto

### Alebo:

- Usporiadať tematicky zameraný deň na tému „typická ľudová strava v našom kraji“
- Usporiadať výlet na miestnu ekofarmu
- Porovnať chuť biopotravín a potraviny vyrobenej bežným spôsobom (zelenina, ovocie, obilniny, strukoviny)
- Usporiadať výstavku biopotravín, ktoré doma najčastejšie používame
- Pridať obľúbené recepty
- Nakresliť komiks o tom, ako sa majú zvieratá chované ekologicky šetrným spôsobom a zvieratá vo veľkochovoch
- Zahrať divadlo, prečo nakupovať bio



*Ako bude mesiac biopotravín prebiehať v Orišku - Skutočne zdravej lesnej škôlke?*



### September - mesiac biopotravín alebo cesta ku koreňom

V septembri sa pripojíme ku podpore biopotravín. Biopotraviny v Orišku používame pravidelne pri príprave každého obeda a desiaty, a v septembri ich množstvo ešte zvýšime. Ukážeme si značku biopotravín, na rôznych príkladoch si vysvetlíme rozdiel medzi konvenčným poľnohospodárstvom a biopoľnohospodárstvom. Chceme s deťmi dôjsť až ku koreňom niektorých potravín, a preto si vyskúšame, ako sa pečie chlieb (pomelieme si múku, založíme kvások), urobíme si syr z domáceho kozieho alebo ovčieho mlieka, vyrobíme vlastné žitné cestoviny do polievky, uvaríme slivkový lekvár a kompót, upečiem ovocný kysnutý koláč a jablkovú štrúdlu, vyrobíme si vlastné lístkové cesto, naložíme kapustu do sudu na zimu a urobíme si vlastné pickles (kvasenú zeleninu). Navštívime \*miesta, kde sa svojmu remeslu venujú roky rokúce s tými najlepšimi úmyslami - vytvoriť produkt, ktorý je tradičný, zdraviu prospešný a neškodí životnému prostrediu.

Tu si vyskúšame kŕmenie ovečiek a pumpovanie vody zo studne, dozvieme sa niečo o ekologickom spôsobe pestovania plodín, vykopeme zemiaky, naučíme sa poznávať rôzne druhy zeleniny a pripravíme si obed z biopotravín na ohni priamo v prírode. Naučíme sa poznávať rôzne druhy obilia a čakajú nás hry a hranie s ovocím a zeleninou. V auguste sme cestovali do Indie. Tentokrát zostaneme doma a budeme cestovať v čase. Čaká nás tematicky zameraný deň „Strava našich predkov“ (lokálna a v biokvalite), ochutnáme pohánku, kapustu, zemiakové placky a miestne špeciality, ukážeme si kroj, ktorý sa nosil.

**\*Viac informácií o edukačných farmách nájdete na našom webe:**

<https://skutocnezdravaskola.sk/mapa-vzdelavacich-fariem>

