



Skutočne zdravá škola

Čo sa skrýva za jedlom 2. stupeň

Metodický list

Autor českej verzie:

Tím SZS ČR

Slovenský preklad a spracovanie:

Peter Wetzler a Katarína Medveďová
Ovečková a tím Skutočne zdravej
školy na Slovensku

Skutočne zdravá škola

www.skutočnezdravaskola.sk

Hlavný
partner:



Partner:



Príbehy jedla / Ako si vyberáme jedlo

Cieľová skupina:

Žiaci I. stupňa ZŠ 3. a 4. ročník

Žiaci II. stupňa ZŠ

Žiaci gymnázií, SŠ a 8 ročných gymnázií

Rozvíjané kompetencie u žiaka

- Žiak premýšľa o jedle v týchto súvislostiach:
 - rodina, súčasť rodinných rituálov
 - Slovensko a jeho regióny, poľnohospodárstvo



- Slovensko a jeho kultúrne dedičstvo a sviatky
 - životný štýl a zdravie
 - vlastný názor a konfrontácia zvykov, regionálnych jedál
- Žiak pomenúva lokálne a sezónne jedlá. Pomenúva rodinné a doma varené jedlá, pomenúva jedlá typické pre reštaurácie a street-food akcie a festivaly. Určuje rozdiely. Žiak vníma nielen nutričnú, ale aj etickú hodnotu jedla – spoločný rodinný čas, zdieľané príbehy, kultúrne a spoločenské akcie a aktivity pri inom ako domácom jedle.
 - Žiak zoznámi triedu s príkladmi jedál, ktoré konzumovali v minulosti jeho rodičia či prarodičia. Z akých regiónov pochádzali. Prečo boli asi typické tieto jedlá. Čo sa jedávalo pri rôznych sviatkoch v priebehu roka.
 - Žiak si vytvára vlastný názor na to, čo je tradičné, sezónne a zdravé.
 - Žiak chápe súvislosti medzi historickým poľnohospodárstvom a zmenami v súčasnosti. Žiak otvára tému ekologického a dlhodobu udržateľného spôsobu poľnohospodárskej výroby.

Vzdelávacie ciele

- Tvorivým a zážitkovým spôsobom nechať žiakov premýšľať o jedle, regiónoch Slovenska, iných krajinách, o spoločenských a kultúrnych súvislostiach.
- Poznať Slovensko, jeho geografické súvislosti, regióny a históriu.

Pomôcky a zdroje

- Voľné listy papiera, tabuľa, alebo flip-chart pre tvorbu myšlienkového mapy
- Fotografie / obrázky s témou jedla. Fotografie ľudí, ktorí nakupujú či pripravujú jedlo, alebo ho konzumujú v rôznych situáciách. Žiaci môžu použiť rôzne časopisy o jedle, ale aj rodinné fotografie zo svadieb, osláv, výletov, piknikov.
- Knihy s tematikou jedla, kuchárske knihy – zdravá strava, slovenské kuchárske knihy, medzinárodné kuchárske knihy, športové recepty a knihy a pod.
- Pracovný list pre žiaka Z ktorých surovín sa skladá frgál



Návrhy konkrétnych aktivít

(U žiakov I. stupňa ZŠ aktivitu robíme spoločne a nápady píšeme na tabuľu.)

Vysvetlíme aktivitu a stanovíme žiakom úlohu, napr.:

Aktivita 1:

Uvedte / Napíšte príklady regionálnych jedál a pomenujte suroviny, z ktorých sú pripravené. (Juška, Mačanka, Kapustnica, Syrek, Pagáče a mnoho iných)

Aktivita 2:

Pomenujte sezónne sviatky a tradície a opíšte suroviny, potraviny a jedlá, ktoré ich sprevádzajú. (Vianoce – uskladnené letné a jesenné suroviny, med, orechy, kapusta, sušené ovocie, domáce ryby, Veľká noc – prvé jaré bylinky, medvedí cesnak, pažítka, žihľava, púpavové listy, vajička, Jesenné dožinkové slávnosti / Halloween – jablkové a hruškové koláče, hroznové šťavy a víno, tekvicové koláče a pod.)

Aktivita 3:

Čo je pôst, v akých častiach roka a prečo ho ľudia dodržiavajú. (Dni počas ktorých nejeme mäso, alebo jeme striedmo. Pred Štedrou večerou, pred Veľkou nocou. Prečistenie organizmu, náboženské dôvody, iné...)

Aktivita 4:

Pomenujte rodinné situácie, oslavy, náboženské obrady a pod., v ktorých hrá jedlo dôležitú úlohu. (Oslava, Svadba – torta, Vianoce – oblátky a med, Veľká noc – údené mäso, varené vajcia, syrek, kysnutý pletenec)

Aktivita 5:

Myšlienková mapa: do stredu strany alebo na tabuľu či flip-chart napíšeme názov jedla, alebo nakreslíme konkrétny pokrm. Z neho potom vedieme priamky a šípky k odkazom na sviatky, udalosti, regióny Slovenska, suroviny a pod., skrátka všetko, čo sa s daným pokrmom spája. Tým získajú žiaci aj vizuálnu predstavu, akú dôležitú rolu hrá v našich životoch jedlo.

Aktivita 6:

Opačný postup je, že si žiaci napíšu určitú aktivitu uprostred (napríklad Vianoce, oslava narodenín) a okolo tejto aktivity potom vypisujú typy jedál. Žiakom tak ľahšie vyplynie predstava o tom, akým stravovacím zvyklostiam a potravinám dávame prednosť pri určitých aktivitách.

