

METODIKA



krúžky ^{na} varenia

Vydané vďaka podpore Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



METODIKA

krúžky^{na} varenia

Metodika na krúžky varenia

Vydalo: Skutočne zdravá škola o.z.

Autor: Mgr. Katarína Medveďová Ovečková

Odborná konzultácia: Eva Blaho, Adv. Dip.
Nut & WHM

Pôvodné kresby: Tereška Medveďová

Jazyková korektúra: xxxxx

Šírenie textov a obrazového materiálu len so súhlasom Skutočne zdravá škola, o. z.

Vydanie prvé

Tlač: CTG GROUP, s.r.o.

Grafická úprava: Mgr. Ivan Sivák



Vydané vďaka podpore
Nadačného fondu Kaufland
pri Nadácii Centra pre filantropiu



Obsah

Prvá hodina je lákavé predjedlo	4
Na začiatku bolo jablko	7
Bez krviprelitia	9
Teplo, teplejšie, horúco	12
Letí, letí, čo má krídla... Palacinky letia!	14
Kreatívne duše v kuchyni	16
Stolček prestri sa	18
Ach to upratovanie	19
Nejedáci v kuchyni a maškrtníci v kuchyni	20
Hostia v kuchyni	21
Nikto vás nepochváli lepšie ako vy sami	21
Čo hovorí psychológ na deti a varechu?	21
Vedátor v kuchyni	22

Prvá hodina je láikavé predjedlo

Prvá hodina varenia by mala byť pre deti chutným predjedlom. Malou úvodnou jednohubkou, ktorá v nich podporí chuť na všetky ďalšie hodiny. Prvá hodina je teda jedna z najdôležitejších, pretože by ste mali vo vašich žiakoch vzbudiť záujem a chuť navštevovať krúžok a tešiť sa naň.

Zároveň môže byť pre vás trochu náročná, pretože ešte nie ste zohratý tím. V spoločnej kuchyni to na prvýkrát nemusí všetkým „klapať“. Dôležité je povenovať sa trochu aj teórii a základným bezpečnostným a organizačným pravidlám. Nechceme však deti ani vás odradiť, či nudiť. Preto pre vás máme niekoľko návrhov, ako môžete viesť prvú hodinu.



Naše tipy, ako viesť prvú hodinu:

- 1. Pripravte si aspoň niečo malé na ochutnávku,** či už z nášho receptára alebo podľa vašej voľby. Zvoľte recepty, pri ktorých nebudete príliš používať nože, či horúce hrnce. Na ďalších hodinách, pred tým ako budete pripravovať náročnejšie recepty, s vašimi žiakmi preberiete držanie a veľkosť noža a držanie náradia.

Naše návrhy sú:

- Domáci tvarohový vanilkový pribináčik
- Tuniaková nátierka a / alebo obložené chlebičky
- Lievance





2. Nastavte si **základné pravidlá**, ktoré budú platiť na všetkých hodinách. Vysvetlite deťom, že hodiny varenia sú ich voľný čas a pravidlá počas tejto voľnočasovej aktivity sú **dôležité len preto, aby sa mohli cítiť bezpečne**.

Sem určite patrí:

- **Používanie nožov:** Na začiatku hlavne pomaly, s nožom v ruke nikdy nebeháme po miestnosti.
- **Držanie hrncov:** Vždy používame obe ruky, v jednej je vždy hrniec (panvica, misa), v druhej varecha, či iný nástroj.

V ďalších kapitolách **Bez krvipreliaťia, Palacinky lietajú, Teplo, teplejšie, horúco** si povieme viac.

3. **Hygiena a bezpečnosť** sú pre všetkých a chránia nás. Keď sa ich raz naučíme, využijeme ich aj v kuchyni doma. Je to **nová zručnosť, ktorú už deti nezabudnú**. K hygiene patrí **nielen umytie rúk na začiatku hodiny, ale napríklad aj vždy po práci s vajčkami, kuracím mäsom a mäsom všeobecne**.

4. **Program nasledujúcej hodiny** je dôležitý, **aby sa deti tešili. Vy si taktiež musíte urobiť prípravu**. To ako sa rozhodnete, záleží len na vás. Recept môžete vybrať vy, môže ho vybrať vždy iné dieťa, alebo sa rozhodnete podľa hlasovania vašich žiakov, či ročného obdobia a sezónnej ponuky potravín.



Na začiatku bolo jablko ... a na konci jahoda



A to nielen na začiatku ľudstva, keď si doň hryzla Eva. **Jablko je typické pre začiatok každého školského roka. Na konci školského roka nám potom všetkým chutia čerstvé slovenské jahody. Tieto notoricky známe symboly jesene a leta žiakom môžu pomáhať chápať sezónnosť ovocia a zeleniny.**

Poradie našich receptov zohľadňuje dostupnosť čerstvých sezónnych surovín a plodín. Na začiatku teda nájdete recepty predovšetkým z jablák, hrušiek, tekvice a skôr teplé menšie jedlá. Receptár obsahuje aj vianočné, či sviatočné recepty a jarné bryndzové nátierky, či letné jahodové a nepečené dezerty. Recepty sú radené čiastočne aj podľa náročnosti.

Nechajte sa aj vy viesť počas roka predovšetkým sezónnosťou plodín. Pridajte k receptom a surovinám aj pár slov o tom, že lokálna a sezónna strava je dobrá pre nás a zároveň chráni našu planétu. Môžete samozrejme tvoriť sezónne variácie receptov a suroviny môžete meniť podľa dostupnosti potravín. Rozhodovať bude asi aj ponuka predajne, v ktorej budete nakupovať.

Príklady:

Mliečnu ryžu môžete podávať ozdobenú a ochutenú akýmkoľvek teplým prevareným mrazeným ovocím, ale aj s nakrájanými hruškami so škoricou.

Palacinky, lievance, domáci pribináčik a pudinky podávajte s akýmkoľvek sezónnym nakrájaným ovocím.

Ak budete s deťmi pripravovať svoje obľúbené recepty, nechajte sa pri výbere surovín viesť sezónou. Všetky jednoduché koláče a bublaniny sa tiež dajú pripravovať sezónne.

Pri sladkých receptoch obvykle stačí menšia dávka cukru, ako býva uvedené v receptových knihách. Koláče a dezerty, v ktorých sa používa zrelé ovocie, alebo čokoláda potrebujú tiež menej cukru, pretože zrelé ovocie aj čokoláda sú už samé o sebe dosť sladké.

Aké recepty nájdete v receptári?

Recepty do receptára sme zvolili tak, aby boli pre deti atraktívne a zároveň sme zohľadňovali to, ako zvládnuť základné kuchynské návyky a techniky. Napríklad umývanie a šúpanie ovocia a zeleniny, krájanie, varenie, dusenie a pečenie. Recepty vychádzajú zo skúseností z lektorovania kurzov varenia a zo školských workshopov. Vy môžete samozrejme tvoriť nové recepty a nové kombinácie chutí. Suroviny môžete meniť podľa sezónnosti. Podstatné je navariť si tak, aby vašim žiakom chutilo a hodina bola veselá a bezpečná zároveň. Užite si s deťmi čas v kuchyni a odovzdajte naše motto, že "jedlo je kamarát", ktorý nás môže previesť náročným dňom. Recepty môžete kombinovať podľa obtiažnosti, vekovej kategórie detí a počtu detí na krúžku. Na jednom stretnutí môžete zvoliť jeden časovo náročnejší recept alebo dva jednoduchšie.

Bez kruprelia

Čože? Dať im nože?

Áno, bez noža sa v kuchyni nezaobídete ani vy, ani vaši žiaci. A sú aj ďalšie obavy vzbudzujúce náradia :-) Škrabky, strúhadlá, tĺčky a pod. Tak poďme na to.

Aká veľkosť noža je správna?

Nôž je predovšetkým náradie. Má byť teda prispôsobený veľkosti ruky, ako každé náradie. Veľké šéfkuchárske nože sú atraktívne. Mnohé deti vás budú presvedčať, že oni vedú krájať aj veľkým nožom. To je síce možné, ale tu velíte vy.

Menší nôž

Na šúpanie zeleniny je vhodný menší nôž s menšou rúčkou, ale aj s krátkou čepelou. Nemusí však byť špicatý. Všeobecne sú bezpečnejšie nože s vyššou čepelou, nie so špicatou..

Príborový nôž, alebo menší nôž

Na krájanie mäkkých ovocí (hrušky, slivky, marhule, broskyne), syra, šunky, tofu a pod. môžu deti, predovšetkým tie mladšie, pokojne používať aj príborové nože. Aspoň do času, kým si nastavíte pravidlá fungovania a bezpečnosti v kuchyni.

Väčší nôž a / alebo nôž s vyššou čepelou

Na krájanie tvrdej zeleniny a ovocia, mäsa, cibule a pod. je vhodný nôž s vyššou čepelou. Správna technika je, že nôž sa nesmie dotýkať končekov prstov a nechtov. Čepel' noža sa má opierať o hánky zahnutých prstov, akoby „pazúrikov“, ktoré pevne držia napríklad mrkvu. Pri cibuli je to o niečo náročnejšie. Je teda úplne v poriadku, že deti budú na začiatku krájať cibuľu, či zeleninu na nepravidelné kúsky.

Je dobré sa kvôli tomu neznepokojovať, deťom obvykle nevadí, že majú zeleninku na chrúmanie, ozdobovanie, či varenie nakrájanú na čudesné nepravidelné kúsky :-)



Lavák s nožom v ruke

Možno sa vám zdá, že je to nebezpečnejšie ako pre praváka. Tak to samozrejme nie je. Mnohí šéfkuchári sú ľaváci. Potrebujete však vedieť, či máte v skupine ľavákov. Ľaváci obvykle vykonávajú činnosti opačne. Ale nie je to pravidlo. Práve z dôvodu naprávania, alebo odpozorovania od starších súrodencov, či rodičov robia ľaváci niektoré činnosti ako praváci. Je dobré sa o tom porozprávať. Možno budú mať predovšetkým menšie deti pri niektorých činnostiach premiéru. Preto buďte trpezliví a venujte im čas, aby si mohli vyskúšať obe ruky.

Zúbkovaný nôž

Na pečivo či chlieb zvykneme doma používať väčšinou veľké zúbkované nože. Tieto však môžu byť nebezpečné, pretože majú aj tenšiu, tým pádom trochu ohybnú čepeľ. Predovšetkým pre ľavákov môže byť používanie týchto nožov nebezpečné, pretože výbrus ostria noža je do jedného smeru. Buďte preto opatrní, ak zaradíte aj tieto nože do používania na krúžku. Starší žiaci určite zvládnu použiť aj takýto nôž. Pre menšie deti opäť platí, že vhodnejšie sú menšie nože.

Zúbkovaný nôž nie je len na pečivo

Vo všeobecnosti používame s deťmi radšej menšie nože, pretože deti majú menšie ruky. Menšie zúbkované nože sú fajn aj na paradajky, uhorky, citrusy a mäkkšie ovocia a zeleniny.

Dôležitá je aj doska na krájanie

Aby mali žiaci dostatočný manipulačný priestor pri krájaní, je potrebné mať vhodnú veľkosť dosky na krájanie, teda radšej väčšiu ako menšiu.

Doska by sa nemala pri krájaní hýbať po povrchu pracovnej plochy. Ak máte ľahšie plastové dosky, ktoré deti pri použití „mixujú hore dole“, použite malý trik - umiestnite pod dosku mokrú servítku.

V profesionálnych kuchyniach platí, že dosky na rastlinné a živočíšne suroviny by sa nemali miešať. Zvoľte si teda aj vy dosku/dosky na mäso a na tých nekrájajte žiadne iné suroviny. Predovšetkým nie tie, ktoré budete jesť v surovom stave.

Krájanie podľa francúzskej gastronómie

Julienne („žulien“) - je krájanie na pásiky, kúpiť sa dajú aj špeciálne škrabky na zeleninu, ktoré napríklad mrkvu, či cuketu nastrúhajú na dlhé pásiky

Gardiniere („žardinier“) - je krájanie na kocky

Strúhadlá a škrabky

Strúhanie a čistenie zeleniny robia deti často novými, objavnými a čudnými spôsobmi. Nechajte ich nájsť správnu cestu, ukážte im párkrát ako to robíte vy, či už k sebe, alebo od seba. Tiež môžete deti požiadať, aby sa pozreli, ako to robí rodič, alebo aby trochu viac „trénovali aj doma“.

Techniky krájania



Mostík

- vhodné pre krájanie
napr. paradajky, cibule
a pod.



Doska

- tvrdé a väčšie ovocia
a zeleniny, napr. kusy
tekvice, zemiaky,
bataty



Pazúrik

- najvhodnejšia
a profesionálna
technika krájania

Pazúriky (nechty) jednej ruky zatneme napr. do mrkvy a druhou rukou držíme nôž tak, že jeho vyššiu čepel pri krájaní jemne opierame o hánky prstov, ktorými držíme mrkvu. Opäť však platí, že hlavne pomaly a až cvik robí majstra.

Teplo, teplejšie, horúco

Teplo, teplejšie...

Aké sú zásady práce pri sporáku, alebo pri variči? Na úvod tejto kapitoly by som vám rada povedala, že sme s kolegami viedli a boli zodpovední za deti na kurzoch varenia niekoľko desiatok krát. Za ten čas sa prihodili len drobné príhody a deti odchádzali z kurzov vždy šťastné. Tak to bude určite aj na vašich krúžkoch varenia. Takže sa nenechajte odradiť a nezľaknite sa, najväčší odborníci na detskú bezpečnosť ste totiž práve vy.

Zásady bezpečnosti je samozrejme dobré nastaviť si na začiatku. V zmiešaných vekových skupinách vám určite pomôžu aj starší žiaci. Ak aj nie, starší žiaci sa aspoň postarajú sami o seba a dá sa na nich viac spoľahnúť.

... horúco!

Ako držať hrniec

Hrnce a panvice by mali deti držať vždy pevne a bez strachu. Používame preto ochranné rukavice a chňapky. Vhodnejšie a praktickejšie sú veľké ušká na hrncoch a dlhšie rúčky na panviciach a randlíčkoch. Dávajú dieťaťu lepší priestor na uchopenie, pretože sú takpovediac ďalej od horúcej časti hrnca. Pri práci pri sporáku, alebo platničke (najvhodnejšie sú indukčné) používame obe ruky. V jednej ruke je hrniec, panvica, randlíček a pod., v druhej je nástroj, čiže varecha, obracačka atď.

Prečo obe ruky

Pretože, ak deti miešajú omáčku, alebo kašu v hrnci jednou rukou a druhou ho nedržia, hrniec im môže „ujst“ a dieťa sa môže ľahšie obariť, alebo popáliť. Hrnec musí byť stabilizovaný, aby ho miešaním deti neposúvali po sporáku a neprevrátili na seba, či niekoho iného.

Deti na krúžku varenia, či na kurzoch pracujú často vo dvojiciach alebo skupinách. Upozorníte ich, že nie je vhodné, ak jedno drží hrniec, panvicu, alebo misu a druhé dieťa vykonáva pracovnú činnosť, teda mieša, šľahá, alebo obracia jedlo na panvici. S hrncom, panvicou, alebo aj nožom pracuje vždy dieťa samo, pomaly a pri dostatočnom priestore a viditeľnosti.





Ochranné prostriedky

Kuchárska zástera

Najpraktickejšia je klasická kuchárska zástera. Deti si ich môžu priniesť aj z domu a nechať v kuchynke, alebo vziať domov oprat'. Zástery sú väčšinou z materiálu, ktorý čiastočne odpudzuje vodu.

Ak dieťa nemá zástera, na prácu ako krájanie, miešanie, valkanie a pod. postačuje aj staršie tričko, či košeľa.

Dôležité je, aby ochranné prostriedky pokrývali hornú polovicu tela. Na varenie a pečenie by sme vám odporučili klasické kuchynské zástery.

Rukavice

Rukavice proti popáleniu by mali byť zo špecializovaných obchodov, domácich potrieb a podobne. Dôležité je, aby naozaj chránili pri vyšších teplotách kuchynského náradia. Hrnce, panvice, plechy a náradie je dobré mať predovšetkým praktické. Estetická stránka je až na druhom mieste.

Používanie čiapky alebo šatky, aby sa do jedla nedostávali vlasy, je na vašom uvážení. Počas práce na krúžku nie je potrebné.

Prvá pomoc pri popálení

Studená voda je najdostupnejšia a najlepšia prvá pomoc. Popálenú ruku, či inú ranu čo najrýchlejšie nechajte schlaďiť pod tečúcou studenou vodou. Nepoužívajte ľad.

Letí, letí, čo má krídla... Palacinky letia!

Keď pribúdajú náročnejšie činnosti, býva v kuchyni veselo. Navyše krúžok varenia je pre žiakov pravdepodobne populárnejšia voľnočasová aktivita. Majú už po vyučovaní a preto je prirodzené, že chcú aby bolo v kuchyni veselo. Nastavte si **základné pravidlá**, ktoré budú platiť na všetkých hodinách. Vysvetlite deťom, že beriete v úvahu, že hodiny varenia sú ich voľný čas. Pravidlá sú **dôležité len preto, aby sa mohli cítiť bezpečne.**





Pár tipov:

- Zabezpečte, aby ste boli v miestnosti, kde je dostatok miesta a manipulačného priestoru pre deti. Pokiaľ nemáte kuchynku, zvolte radšej triedu štandardnej veľkosti, aj keď vás nebude veľa.
- Odstráňte školské tašky, mikiny a všetky predmety, ktoré majú deti ledať porozhadzované po triede.
- Majte rozsvietené.
- Vetranie je dôležité aj v zime, pretože pri varení sa často orosia podlahy a voľné plochy, čo si môžete všimnúť, až keď sa niekto pošmykne.
- Ak niekto vyleje vodu, čo je bežné a normálne, majte pripravenú handru na utretie.
- Ak sa niečo rozbije, čo je tiež normálne, črepiny nikdy neberieme do rúk, ale pozametáme ich.
- Vysvetlite deťom, aby nesaiahali mokrymi rukami na elektrické spotrebiče.
- Vysvetlite deťom, aby neodstraňovali zo žiadnych spotrebičov ochranné kryty.
- Požiadajte deti, aby pracovali bez väčších prsteňov, náramkov, či retiazok, ktoré by sa im mohli zachytiť pri práci zachytiť.

A palacinky pokojne vyhadzujte! Pozor však, aby v panvici nebol žiaden olej a opäť, aby malo dieťa, ktoré manipuluje s panvicou dostatočný priestor.

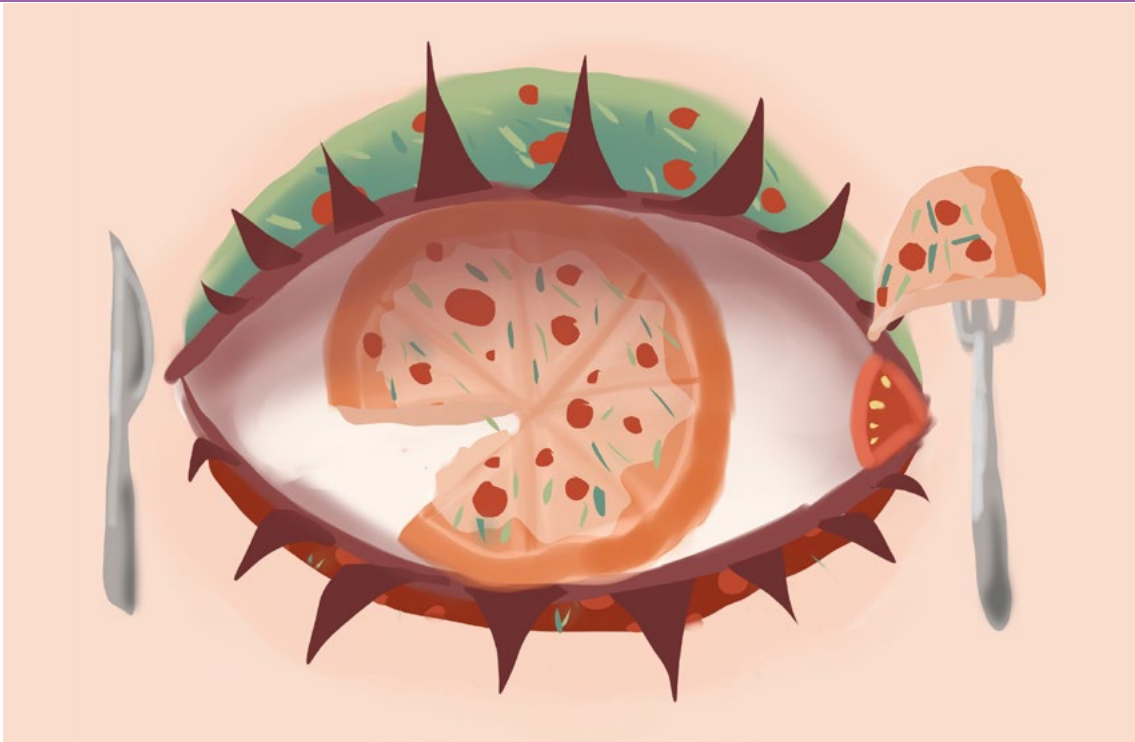


Kreatívne duše v kuchyni



Budte sprievodcami deťom aj pri dokončovaní, ozdobovaní a servírovaní jedla. Dovoľte im však, aby si užili túto fázu podľa seba. Je to tiež spôsob, ako umožniť deťom zlepšiť si vzťah k jedlu. Mnohí radi pracujú, krájajú, varia a zdobia, ale nie sú dobrí jedáci. Alebo sú dokonca nejedáci. Je to v poriadku. Chuť do jedla nikdy nevymôžeme násilu. Už len to, že sa podieľajú na vytvorení spoločného jedla ich môže povzbudiť k väčšej odvahy pri jedle. Deti môžu na vašich krúžkoch varenia zažiť veľkú slobodu. Majú priestor rôzne suroviny a plodiny doslova ochytať, dotýkať sa ho, zoznámiť sa s jeho konzistenciou a štruktúrou. To, čo budú mať dnes možnosť ochytať, nabadúce možno aj ochutnajú.

Navyše detská estetika a uhol pohľadu na „foodstyling“ a servírovanie môžu byť úplne odlišné od tej vašej.



Stolček prestri sa ... aj oči by jedli

Áno, aj oči by jedli..., poznáme to všetci. Každé správne varenie končí prestieraním a spoločným jedlom. K spoločnému jedlu, ktoré je aj spoločenským, priateľským, či rodinným rituálom, patrí aj úprava pokrmu a stola.

Čo je dovolené?

Dovolené je všetko. Kreativita aj hravosť, ale pozor, jedlo, ani jedlé dekorácie by nemali končiť v koši. Na dozdobovanie jedla pred podávaním môžeme používať aj suroviny, ktoré sme použili v jedle. Ozdobne nakrájanú mrkvu, paradajky, uhorky, pažitku, iné bylinky, koreniny, alebo jedlé kvietky zo školského dvora. Čerstvé suroviny majú najkrajšiu farbu, preto vyzerajú najatraktívnejšie. (Pozn. medzi bežne dostupné jedlé kvietky patria napríklad sedmokrásky, ružové lupienky, kvety pažitky alebo púpavové kvietky).

Deti nechajte tvoriť a nepredpisujte im, ako a čo majú ozdobiť. Niekedy majú úplne iný uhol pohľadu a úplne nové a inšpiratívne nápady. Detská estetika a / alebo, to čo majú odkukané na sociálnych sieťach môže byť úplne odlišné od tej našej.

Čo môžete využiť pri netradičnom servírovaní jedla:

- Bylinky, zelenina a ovocie, koreniny
- Špajle, špáradlá, kornútky na sladké, ale pokojne aj na nátierky

Čo nie je dovolené:

Na stôl pri jedle rozhodne nepatria mobily. Pravdepodobne sa však budete potýkať s tým, že deti si budú chcieť jedlo a svoje výtvary fotiť :-). Pre toto majte pochopenie.

Ach to upratovanie

Každé varenie a jedenie končí upratovaním. Treba si nechať čas aj na túto činnosť.

Nie je správne, aby ste po deťoch upratovali vy, aj keď je to často rýchlejšie :-). Na upratovaní by sa mali podieľať všetci, preto dajte pozor na šikanu. Svojich žiakov si poznáte najlepšie. Preto viete, či sa budú niektorí pokúšať presunúť prácu na iných a podobne. Nebolo by správne, aby starší, alebo suverénnejší prikazovali, čo majú robiť a upratať ostatní.

Kto je múdry jedlo nevyhadzuje a neplýtvá

Ak sme múdri vieme nielen to, že prídavné mená píšeme v prvej osobne množného čísla s mäkkým í, ale aj to, že jedlo sa nevyhadzuje.

Pri upratovaní môžete využiť preberanú látku o separovaní odpadu a vysvetliť deťom v praxi, čo kam patrí. Ak máte v škole kompostér, alebo kompost na školskom dvore, biologický odpad (zbytky ovocia a zeleniny, zemiakové šupky a pod.) umiestnite tam. Môže poslúžiť ako hnojivo pre školskú záhradu. Mnoho obcí má už zavedený aj zber bioodpadu, ktorý je na Slovensku povinný. Zvyšky jedla by mali teda putovať práve tam.

Ak majú deti doma nejaké domáce zvieratka (kráľičky, korytnačky a pod.), ktoré by si pochutili na šupkách zo zeleniny a nespotrebovaných vňatiach, dovolíme deťom odnieť si ich zabalené so sebou. Použitý olej nevyliavame do výlevky. Počkáme kým vychladne, prelejeme ho do vhodnej uzatvárateľnej nádoby a vyhodíme do zberných kontajnerov. Tie nájdete napr. pri každom obchodnom dome Kaufland, ale aj na niektorých pumpách.



Nejedáci v kuchyni a maškrtníci v kuchyni

Máme takých, ktorým chutí všetko a vyjedli by už suroviny z misiek pri príprave jedla. A potom máme takých, ktorým chutí máločo? Ako to zorganizovať, aby boli všetci spokojní? Tí, čo zjedia viac, aj nejedáci?

Pre mnoho detí je ochutnávka surovín počas prípravy jedla dobrá cesta k tomu, ako si vytvoriť vzťah k jedlu. Mnoho detí má rado napr. surový karfiol, mrkvu, ale uvarené nevezmú do úst. Ochutnávajú surové cesto, strúhaný syr, nehotové krémy a pod. Mnoho detí sa naje už počas varenia a na hotové jedlo už nemajú chuť. S týmto všetkým sa pravdepodobne stretnete a je to v poriadku, nechajte ich. Na krúžkoch varenia, sme s kolegami takto previedla mnoho detí k normálnemu stolovaniu.



Stretnete sa pravdepodobne aj s tým, že deti si budú chcieť baliť jedlo so sebou, pretože si veľmi prajú dať ochutnať a potešiť maminy a tatinov. Pripravte sa na to. Majte po ruke papierové poháriky, jednorázové kelímky, ale postačia aj obyčajné servítky a sáčky.

Samozrejme by bolo vhodnejšie, keby ste mali ekologické obaly. Úplne najvhodnejšie a najšetrnejšie k životnému prostrediu je požiadať deti, aby si priniesli z domu vlastnú nadobu. Použiť tiež môžu umytú desiatovú krabičku.

Hostia v kuchyni

Raz za čas sa môžete pochváliť aj starším súrodencom, mamičkám, či kamarátom. Pozvite si ich do kuchyne a zdieľajte svoje úspechy, prípadne ich požiadajte o pomoc pri väčších projektoch. Počas vianočného pečenia, prípravy náročnejších receptov, alebo pri príprave malej krúžkovej slávnosti prizvite k spolupráci ochotné mamičky, alebo aj oteckov.

Nikto vás nepochváli lepšie ako vy sami

A myslíme to vážne :-) Zdieľajte s nami vaše úspechy a pochváľte sa, čo a ako ste pripravovali. Pošlite nám, na adresu: csr@kaufland.sk fotky jedál, vašej kuchyne, vynovené, či vami upravené recepty. Potešíme sa, prezdieľame vaše výtvy cez naše dostupné kanály a možno vás aj odmeníme. Pri fotení treba samozrejme dbať GDPR a informovaný súhlas rodiča.

Čo hovorí psychológ na deti a varechu?

Z psychologického hľadiska varenie súvisí s rozvíjaním viacerých štruktúr psychiky na príslušnej vekovej úrovni. Okrem získavania nových poznatkov (suroviny, náradie, recepty a pod.) vedie k bezprostrednému osvojovaniu si celého radu praktických zručností s dôrazom na trpezlivosť, pozornosť a tvorivosť (krájanie, miešanie, stolovanie, atď.). Prežívanie spokojnosti, hrdosti a potešenia, keď sa príprava jedla darí saturuje oblasť emocionálnu. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, sebaistoty a samostatnosti a motivuje k ďalšej činnosti.

Malé deti majú rady varenie, vlastne sa rady zdržiavajú v kuchyni, kde je blízky dospelý (mama). Rady ochutnávajú, rady maškrtia a veľmi chcú pomáhať. Adekvátne veku a zručnosti im možno dať robiť niektoré činnosti v kuchyni, ktoré sú pre nich bezpečné. Radi sa hrajú v piesku s formičkami, neskôr s hračkami – kuchynkami a príslušenstvom, kde imitujú varenie, stolovanie a jedenie. Neskôr sa tento vzťah k vareniu akoby stráca. Keď príde rodič po večer z práce a rýchlo robí večeru pravdepodobne nemá čas a trpezlivosť spolu variť s dieťaťom, hoci prestrieť stôl, upratať a vhodne zapojiť aj dieťa do tejto činnosti je vždy možné. Možnosť zapojiť sa do rôznych kuchynských činností v školskom krúžku je preto veľmi osožná. Aj keď sa to nenaučia dokonale, bude to základ, vďaka ktorému sa neskôr smelšie pustia aj do náročnejších jedál.

PhDr. Lubomíra Medvedová

Vedátor v kuchyni ...keď učenie chutí

Mnohé starosti, ktoré trápia dnešné deti majú pôvod v strave, zdraví, fyzickej kondícii a zhoršujúcom sa životnom prostredí. Stále viac žiakov sa bude pravdepodobne týmto témam venovať aj v budúcnosti.

Téma stravy a ekológie je prierezová a vinie sa medzi predmetmi. Pripravili sme preto pracovné úlohy a hry, ktoré súvisia s jedlom a zároveň s preberaným učivom v jednotlivých ročníkoch. Téma jedla v našich pracovných listoch slúži ako prostriedok na upevňovanie vedomostí z iných predmetov.

Naším cieľom je podporiť zručnosti detí, žiakov a študentov, ktoré využijú v starostlivosti a zodpovednosti za seba samého a otvoria im cestu k zdravému životnému štýlu. Učitelia však môžu vytvoriť aj nové nápady a hry. Môžete tiež meniť tie naše podľa preberanej látky, alebo podľa osobitosti vašich žiakov.

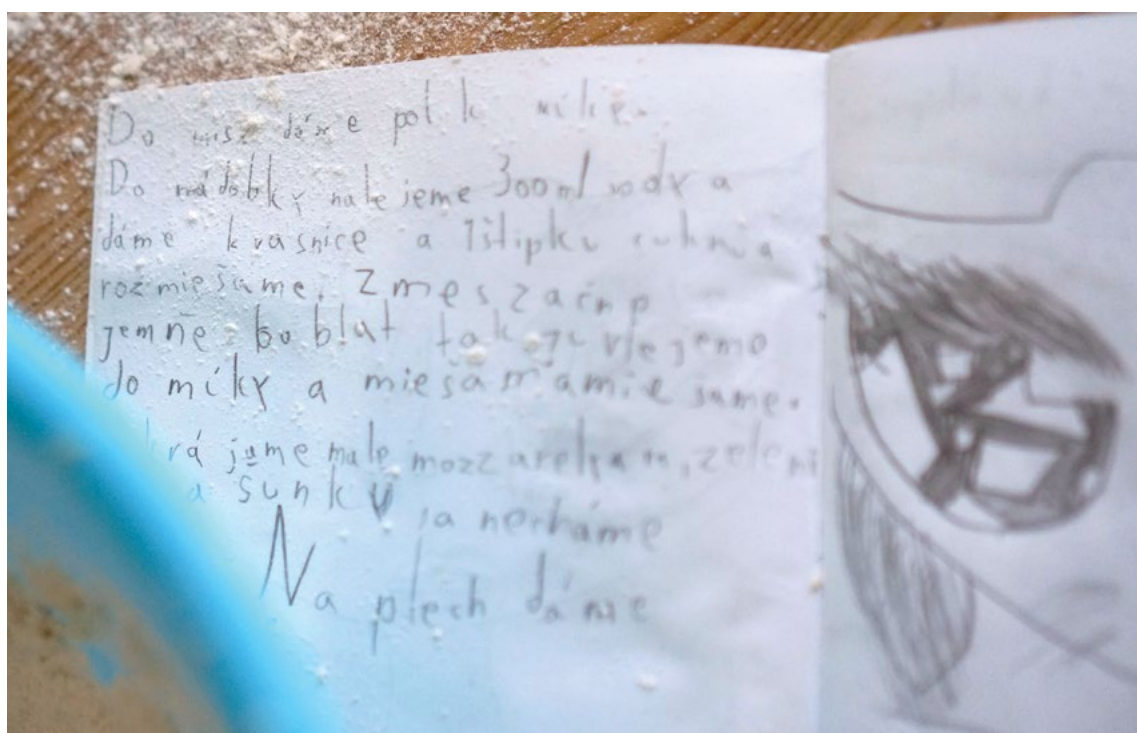
Hry a úlohy nemajú jediné unikátne a správne riešenie. Deti môžu mať rôzne



skúsenosti a návyky v oblasti stravovania. Slúžia viac na vyjasnenie názorov a na opakovanie preberaného učiva v praxi, za využitia každodennej témy jedla a potravín.

Pracovné listy Učenie chutí nájdete na našej stránke Skutočne zdravá škola v sekcii Metodiky.

<https://skutocnezdravaskola.sk/metodiky>





Tip na záver:

S deťmi sa na krúžkoch varenia môžete o jedle aj porozprávať. Tu je niekoľko pomocných otázok, na ktoré sa odpovede budú určite rôzniť. A tak je to v poriadku :-). Ide o to, aby deti pochopili, že v téme stravy každému chutí a vyhovuje niečo iné. Nie je preto správne sa navzájom „hejtovať“ alebo porovnávať.

Chceme sa ťa opýtať pár otázok o strave a školskej desiate:

1. Na desiatu mám rád:
2. Na desiatu neznášam:
3. Desiatu si pripravujem niekedy aj sám, alebo vždy rodičia?
4. Desiatu si nosím vždy z domu, alebo si niekedy kúpim v bufete?
5. Zelenina, ktorú mám rád a ktorú nemám rád je:
6. Ovocie, ktoré mám rád a ktoré nemám rád je:
7. Moja obľúbená nátierka je:
8. Moje obľúbené jedlo z mäsa je:
9. Moje obľúbené jedlo zo zeleniny je:
10. Moje obľúbené sladké jedlo je:
11. Už viem sám/sama pripraviť:



Skutočne zdravá škola o.z.
www.skutocnezdravaskola.sk

