



MRKVIČKA

METODIKA A REALIZACE KOMPLEXNÍ EKOLOGICKÉ VÝCHOVY PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

INFORMAČNÍ BULLETIN SÍTĚ MATEŘSKÝCH ŠKOL SE ZÁJMEM O EKOLOGICKOU VÝCHOVU

ČÍSLO 4 / ROČNÍK 9 / PROSINEC 2016



HLAVNÍ TÉMA
ODKUD SE
BERE JÍDLA



OBSAH

Jak daleko je z pole na stůl..... 1–2
O Skutečně zdravé škole i školce 2

Domácí nudle
aneb Variace s nudlovým těstem 2–3

O jídle neučíme, zdravě jíme a vaříme 3
Jak se vaří s láskou..... 4
Kvalitní jídlo? Jde o budování vztahu..... 4
Vstávej semínko zakrátko,
bude z tebe rajčátko... 5
Vlajka Ekoškoly nad Tylovicemi 5

Menu pro změnu 6

Pomocníci 8

Jak daleko je z pole na stůl

Pokud se děti zeptáme, odkud se bere jídlo, mohou odpovědět, že jej koupíme v obchodě nebo v automatu. To ale není začátek příběhu jídla.

Ten začíná na poli, zahradě, v sadu, na pastvině nebo na louce, v rámci hospodářství konkrétní farmy. Odtud vede v dnešní době zpravidla velmi dlouhá cesta pěstování, chovu, zpracování, dopravy a prodeje, než se dostane na stůl k zákazníkovi – tvoří tedy dohromady **potravinový systém**. Tento systém může být jednoduchý místní, když si sami něco vypěstujeme na zahrádce, doma uvaříme a sníme. Nebo může být globalizovaný a složitý, když se plodina vypěstuje na druhé stra-

ně světa, poté různě převáží a zpracovává, a zákazník si ji nakonec koupí v supermarketu.

Jak dlouhá a náročná tato cesta je, se měří pomocí nejrůznějších indikátorů. V oblasti potravin je to například **potravinová míle**, což je vzdálenost, kterou musí urazit plodina z pole na stůl spotřebitele. Existují i další indikátory, které sledují a měří, jak náročné je vypěstování plodin, chov zvířat, zpracování různých surovin směrem ke konečnému produktu, kolik je k jejich pěstování nebo chovu potřeba půdy, vody nebo kolik skleníkových plynů se přitom vypouští, což se označuje jako **ekologická, uhlíková nebo vodní stopa**. →

→ V případě venkovské snídaně je většina surovin dostupná přímo na místní zemědělské farmě, čímž odpadá celá řada zprostředkujících článků, jako je doprava, zemědělská mechanizace, průmyslové zpracování, různé konzervace a doručení na prodejní místo. Tento způsob produkce potravin byl běžný na venkově v minulosti, kdy byla celá řada domácností v mnoha ohledech soběstačná. U domu bývala zahrádka, sad, vedle obytných místností hospodářská stavení pro zvířata, ale také pro nejrůznější nástroje a nářadí pro výrobu potravin a řemeslné využití dalších surovin, jako například obilí, mléka, dřeva, slámy apod. Tyto tradiční výrobní postupy jsou dnes k vidění v mnoha regionálních muzeích a skanzenech.

Avšak i v dnešní době existuje mnoho venkovských farem, které se zaměřují například na produkci medu a dalších domácích produktů, jako je chleba, mléko, mléčné a masné výrobky apod. Výrobky si mohou farmáři certifikovat pod různými značkami regionálních výrobků (například Tradice Bílých Karpat, farmářské produkty, Náš grunt, Sklizeno).

Můžeme s dětmi vyzkoušet, co obnáší vyprodukování některých potravin. Zaměříme se na určitý druh jídla, například snídaně. Postupně se seznámíme s místy a producenty, kde jednotlivé základní suroviny, potřebné pro sestavení snídaně, vznikají, jakou práci obnáší vypěstovat je nebo získat. Soustředíme se i na výrobky, které si můžeme připravit sami doma. Hlavním zdrojem energie v celém procesu je slunce a lidská práce a pro stroje pohonné hmoty. Dále je nutná zdravá a úrodná půda, dostatek vláhy, nářadí a nástroje, hospodářská zvířata, různé plodiny, medonosné rostliny, stromy a včely. ●

Bára Duží, Marie Kordulová, Líška, z. s.

Metodika Zdravá a bezpečná škola, projekt Bezpečně a zdravě do života – rozvoj kompetenci v základním a středním vzdělávání, <http://www.liska-evvo.cz/doc/zdrava-a-bezpecna-skola-1>.

Redakčně upraveno.

Kresba: Kateřina Mruščíková



O Skutečně zdravé škole i školce

Občanská iniciativa Skutečně zdravá škola chce dokázat, že i ve školních jídelnách se dá vařit kvalitně, zdravě, z čerstvých surovin a tak, aby dětem obědy chutnaly.



Iniciativa proto usiluje o změnu legislativy, především tzv. spotřebního koše, který určuje, kolik čeho mají děti ve školních jídelnách jíst. Tento předpis je totiž jedním z hlavních důvodů, proč děti často ve školách jedí nezdravá jídla plná polotovarů a chemických dochucovadel místo kvalitních jídel z čerstvých potravin.

Skutečně zdravá škola je důkazem, že zapojení veřejnosti a hlavně rodičů samotných školáků může přinést výsledky. Rodiče například mohou přímo u vedení školy a školky navrhnout, aby se škola zapojila do programu Skutečně zdravá škola. Do programu, který funguje podle britského vzoru Food for Life, se za pár měsíců stihlo přihlásit více než 200 škol. Školy oslovují lokální dodavatele potravin, vaří bez chemických dochucovadel a vzdělávají děti o jídle. Největší radost máme z toho, jak na změny reagují samotné děti. Některé třídy si vytvořily vlastní zeleninové a bylinkové zahrádky nebo mezi sebou pořádají soutěže o zdravé recepty, podle kterých pak paní kuchařky v jídelnách vaří. Jednoduše je vidět, že je téma stravování zajímavá a baví, zvláště pokud je někdo zapojí do diskuze.

Pokud máte tušení, že i v jídelně, kde se stravují vaše děti, existuje prostor pro zlepšení, neváhejte kontaktovat vedení školy s nabídkou registrace do programu Skutečně zdravá škola. Všechny informace i registrační formulář najdete na stránkách www.skutecnezdravaskola.cz. ●

*Bohuslav Sedláček,
zakladatel programu Skutečně zdravá škola,
www.skutecnezdravaskola.cz*

Domácí nudle aneb Variace s nudlovým těstem

Metodický materiál pro učitele k výuce vaření a přípravy jídel připravila Skutečně zdravá škola.

Cílová skupina: předškoláci v MŠ a 1. a 2. ročník ZŠ

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví těsto na nudle;
- vykrájí nudle;
- připraví pokrm z čerstvých nudlí podle vlastní fantazie nebo receptu;
- odváží potřebné množství gramů mouky;
- naučí se pojmenovávat rozmanité druhy těstovin;

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

- pracovní činnosti – vaření a příprava pokrmu
- český jazyk – rozvoj čtenářské gramotnosti
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

BLOK I

Aktivita: NEJEN NUDLE / 15 minut

Pomůcky: různé druhy a tvary těstovin (např. špagety, penne, vruty, mušličky, lasagne, torteliny, vlasové nudle, písmenka, motýlci)

Děti sedí v kruhu, uprostřed jsou na tácku rozložené těstoviny, každý si vybere jeden druh, který se mu líbí, a zkusí jej sám nebo s pomocí učitele pojmenovat.

Aktivita: KDO MÁ RÁD / 10 minut

Děti stojí v kruhu a učitel dává pokyny:

Kdo má rád písmenka, tak vyskočí co nejvýš, koho nechutnají špagety, tak se zamračí, kdo má rád nudlovou polívku, tak zatleská...

Možné rozšíření:

- skupinka dětí pantomimicky předvádí nějaký druh těstoviny a ostatní hádají, o jaký druh se jedná;
- těstoviny se děti mohou pokusit určovat pouze hmatem (práce ve dvojicích, jedno dítě dává ohmatat druhému ve dvojici, nebo si děti těstoviny posílají po kruhu a zkusí si danou těstovinu ohmatat a nakonec hádají název);
- děti mohou z těstovin tvořit obrázek, navlékat náhrdelník.

Aktivita: (NE)OBYČEJNÉ NUDLE / 10 minut

Učitel oznámí, že při příští hodině vaření si děti vyzkouší přípravu nudlí. Samy si udělají těsto a vytvoří nudle. Pak děti samy navrhnou, jaký pokrm z nudlí by mohly uvážit. Učitel zapisuje, kreslí na tabuli návrhy dětí.



PŘÍPRAVA NA DALŠÍ HODINU VAŘENÍ / 10 minut

Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na příští hodinu vaření. Ve skupinkách se bude potřeba dohodnout, jaký pokrm z nudlí uvaří a jaké ingredience bude potřeba donést. Učitel může dát na výběr, zda nudle na slano, nebo sladko, případně taštičky se sladkou nebo slanou náplní.

BLOK II

VAŘENÍ / 80 minut

Pomůcky: vál, váleček, na krájení nudlí ostrý nebo příborový nůž (případně nůžky, ostré vykrajovačky, rádýlko), pečicí papír, hrnec, cedník, naběračka

Suroviny: na 100 gramů mouky jedno vejce (mouku lze použít hladkou, pohankovou, žitnou, špaldovou, nebo kombinaci mouk), špetka soli
Postup: Nejprve vypracujeme tuhé těsto, rozvalíme co nejvíce do tenka a krájíme nudle. Děti mohou krájet nudle nožem, rádýlkem, stříhat, vykrajovat formičkami. Při práci s těstem je důležité dostatečně podsyávat moukou, aby se nudle k sobě neslepily.

Hotové nudle různých tvarů klademe na pečicí papír, aby se neslepily. Část nudlí můžeme usušit a schovat, část můžeme použít na přípravu pokrmu.

Možná inspirace na přípravu pokrmu:

- nudle uvaříme a podáváme buď na sladko (s trochou sušené třtinové šťávy, mákem, semínky, kokosovým tukem), nebo na slano;
- „taštičky“: z nudlového těsta vytvoříme obdélníčky, plníme buď ovocem, např. jablky, švestkami, nebo slanou náplní, okraje lehce potřeme vodou, aby dobře držely u sebe, a vaříme.

Možné rozšíření:

- děti zajímavě pojmenovávají pokrm z nudlí;
- skupinky dětí mohou sepsat svůj recept, doplnit fotografií a celá třída může prezentovat „zdravou nudlovou kuchařku“.

BLOK III

REFLEXE / 10 minut

Pomůcky: nudle

Děti z nudlí na lavici vytvoří takovou známku, jakou by ohodnotily svoji práci v hodině. Známkou mohou a nemusí komentovat v kruhu. Předškoláci mohou vytvořit smajlíka (obličej, který se usmívá, nebo mračí), nebo dát na hromádku počet těstovin podle toho, jak se jim vaření dařilo (např. tři těstoviny nejvíc, dvě méně, jeden vůbec se jim nedařilo). ●

Autor metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek

Spolupráce: Bc. Lada Tkadlecová, Lesní klub Oříšek

Foto: archiv Lesního klubu Oříšek

Napište také do Mrkvičky, co zajímavého děláte v rámci ekologické výchovy ve vaší mateřské školce, v mateřském centru a v jiných zařízeních, kde se pracuje s předškolními a mladšími dětmi! Můžete přidat i návod na osvědčenou aktivitu.

O jídle neučíme, zdravě jíme a vaříme

Rozhovor s Jitkou Sedláčkovou a Ladou Tkadlecovou z lesního klubu Oříšek.

Jak vedete v Oříšku děti k tomu, aby si budovaly vztah ke kvalitnímu jídlu? Přeci jen děti ve školce asi nemohu pochopit, proč je něco zdravé a nezdravé.

V Oříšku vaříme kvalitní a zdravá jídla, děti se podílejí na jejich přípravě a pěstování plodin, tak se pro ně takové jídlo stává samozřejmým a přirozeným. Děti školkového věku určitě dokážou pochopit jednoduché zákonitosti zdravého stravování, ale u nás je to opravdu hlavně o tom, že se snažíme zdravě vařit a zapojovat do toho děti. Občas si povídáme o tom, jakou kdo má svačinku z domova, a děti si navzájem předávají své pohledy na to, co je dobré jíst.

Spolupracujete nějak s rodiči, co se týče vzdělávání o jídle? Pomáhají vám rodiče tím, že dětem dávají podobná jídla, nebo naopak z domova chodí s tím, že by si daly něco nezdravého, co jim doma rodiče dávají?

Je to různé. Rodiče jsou většinou nadšení, že u nás dětem chutná, jí i to, co doma třeba ne, a pak chtějí recepty, jak uvařit, aby dětem chutnalo. Svačinky děti odráží to, jak jsou děti zvyklé doma jíst. Někteří mívají ovoce, zeleninu, domácí chleba, domácí pečivo, semínka a oříšky, a pak jsou tam děti, které mají sladké rohlíky a toasty a čokoládu. A děti navzájem ochutnávají a porovnávají a občas se ptají. Formuje se tak ideální prostor pro diskusi a vytváření názorů.

Zapojujete děti do vaření. S čím mohou tak malí cvrčci pomáhat? A jak na tuto aktivitu reagují?

Děti pomáhají nadšeně a nadšeně přítom ochutnávají. Mohou se podílet skoro na všem, oblíbené je krájení nožem, mixování rostlinného mléka, mletí mouky, louskání ořechů, zdobení semínky, tvarování kváskové pizzy, krájení nudlí, strouhání, míchání povidel, pečení brambor vlobalu, pekli jsme muffinky, dělali cuketáky, štrúdlý, chlebové placky,

domácí sýr... Kromě pravidelného vaření nebo pečení s dětmi, které je naplánováno, se děti běžně zapojují do přípravy jídla tak, jak to vyplyne z programu a potřeby dne. Natrhají bylinky na čaj, přinesou ze zahrádky zeleninu na ozdobení, vyloupají hrášek ze zahrádky, sklídí cuketu, nazdobí si a namažou chleba ke svačince apod.

Jak děti učíte o jídle? Co se nejvíc osvědčilo?

O jídle neučíme, zdravě jíme a vaříme, máme malou zeleninovou a bylinkovou zahrádku, a tím vším se děti učí naprosto přirozeně. Rostlinky si vypěstují od semínka a mohou pozorovat, jak rostou a postupně dozrává úroda. Tu pak společně zpracujeme v kuchyni. V září jsme se byli podívat na třech farmách, a tak i děti z paneláku měly možnost podojit si kozu, pohladit a nakrmit ovečky, vyhrabat si brambory ze sena, vytrhnout kapustu přímo ze záhonku a pak si z toho přímo na ohni uvařit oběd. Což by ale nikdy nešlo bez skvělého oříškového týmu. Jeden třeba vymyslí, že v rámci putování ke kořenům potravin by bylo fajn vyrobit s dětmi sýr, a pro ostatní to není problém, ale výzva. Seženou domácí kozí mléko, formu na sýr a pak to všechno s dětmi uděláme a máme parádní svačinku. Tehdy to byly dva druhy sýra a domácí chleba.

Jaká jsou nejoblíbenější jídla v Oříšku?

Mezi favority patří domácí kváskový chleba upečený přímo v Oříšku, děti ho jedí nejraději suchý a po cestě zpátky na vlak na něj dostanou chuť nejpozději na nádraží, častěji ale za první zatáčkou, zeleninový vývar s pismeny nebo nudlemi. Děti mají moc rády polévky, často sní tři talíře zeleninového vývaru. ●

Otázky kladl Bohuslav Sedláček, zakladatel programu Skutečně zdravá škola, www.skutecnezdravaskola.cz

Jak se vaří s láskou

MŠ Malínek v Liberci vstoupila do projektu Skutečně zdravá škola.

Proč jsme se zapojili do programu Skutečně zdravá škola? Na naší mateřské škole se vařilo chutně a z pohledu mnoha rodičů také dobře. Převládala však klasická česká kuchyně a typická jídla školních jídelen. Jídelníček nám začal připadat nevyvážený, přestože jsme naplňovali „Spotřební koš“. Jídelníček byl málo pestrý, vařily se často omáčky, používaly polotovary, nápoje obsahovaly příliš cukru aj. Spotřební koš navíc nedokázal sledovat skladbu potravin, kterou by skutečně sledovat měl (zmiňené polotovary, cukry v hotových výrobcích aj.).

Začali jsme vnímat, že je potřeba udělat ve stravování a jídelničce na naší mateřské škole zásadní změnu a začali hledat program a směr, který by nám ve stravování vyhovoval. Psal se školní rok 2013/2014. V té době jsme také poprvé slyšeli o programu Food For Life Partnership – FFL ve Velké Británii. Snažili jsme se najít nějaký podobný program i u nás a díky seznámení s iniciativou Skutečně zdravá škola jej našli.

Realizovat první kroky bylo velmi těžké, jelikož jsme přes nadšení rodičů, učitelek a hospodářky

narazili na velký nezáměr kuchařek naší mateřské školy. Dalším problémem byli dealeri potravin, kteří neustále atakovali školní jídelnu se „zaručeně skvělými polotovary“ aj.

Naše nadšení pro změnu nějaký čas setrvalo na mrtvém bodě. Velký zlom nastal díky personálním změnám ve školní jídelně. Teprve tehdy jsme si uvědomili, že pokud někdo nevaří s láskou, zájmem a chutí, nemůžeme chtít nic měnit k lepšímu.

Psal se rok 2014/2015 a naše mateřská škola začala podporovat a plnit program Skutečně zdravá škola škola (SZŠ). Jaké nastaly změny?

- ➔ Podpora zdravého stravování a zdravého talíře se stala nedílnou součástí programu školy (ŠVP), což se významně odrazilo i v práci učitelek s dětmi.
- ➔ Máme skvělé a nadšené kuchařky, které vaří s láskou a hlavně jinak (za směšný plat).
- ➔ Máme kuchařky i učitelky, které se v oblasti stravování vzdělávají, navštěvují stravovací kurzy.
- ➔ Změnila se kompletně skladba jídelníčku, ne-

používáme polotovary, děti pijí téměř neslazené čaje nebo vodu, jednou týdně zařazujeme domácí freshe (mrkev, červená řepa, jablko), oblíbený je losos, pomazánky z červené řepy, cizrny, celerový salát s jablkem, luštěninový salát, ovocné a zeleninové talíře, místo bonbónů sušime ovoce aj.

- ➔ Realizujeme pravidelně odpolední dílničky zdravého stravování „Malá hospodyňka“.
- ➔ Realizujeme pro rodiče „Rautové ochutnávky v naší SZŠ Malínek“ – pomazánky, čerstvé freshe, netradiční moučníky, které v mateřské škole dětem vaříme.
- ➔ Podporujeme program SZŠ mezi rodiči a veřejností „Chceme zdravé děti“.
- ➔ Daří se nám čím dál více spolupracovat s našimi dodavateli – není to zatím jednoduché.
- ➔ Jsme na cestě k bronzovému certifikátu. ●

Mateřská škola Malínek, Liberec, Kaplického 386, příspě. org

Kvalitní jídlo? Jde o budování vztahu.

Otázky pro Janu Čihákovou, učitelku a koordinátorku programu Skutečně zdravá škola.

Jak vedete děti k tomu, aby si budování vztah ke kvalitnímu jídlu? Přeci jen děti ve školce asi nemohou pochopit, proč je něco zdravé a nezdravé.

Ano, jde o budování vztahu. Postupně a pomalu děti hravou formou, za pomoci příkladů a vyprávění seznamujeme se zdravou a správnou cestou jídla. Zařazujeme situační učení a učení prožitkem. Děti vědí, od koho máme denně zeleninu v pomazánce nebo ovoce na talíři, že ovocný džusík je z podzimních plodů od pěstitelů, kteří na ně myslí. A že sladkosti jim kazí zoubky – to už také děti vědí. Školní vzdělávací program a program Skutečně zdravé školy nám nabízí mnoho možností. Děti samozřejmě poznají druhy ovoce, zeleniny, mléčné výrobky, maso, tofu, těstoviny (ty nejstarší, které jsou ve školce delší čas; malé pomalu a úměrně věku). Když nám paní kuchařka rozdává oběd, pokaždé si povíme, co na talíři poznáme.

Spolupracujete nějak s rodiči, co se týče vzdělávání o jídle? Pomáhají vám rodiče tím, že dětem dávají podobná jídla, nebo naopak z domova chodí s tím, že by si dali něco nezdravého, co jim doma rodiče dávají?

Do iniciativy Skutečně zdravá škola jsme se zapojili v září 2015 a změn podle bronzových kritérií nastalo mnoho a jsme za ně rádi. Sami rodiče s námi změny prožívali, fandili a podporovali nás. Naše úžasné a nápadité paní kuchařky vaří z čerstvých sezonních potravin klasická povitává jídla (nepoužíváme náhražky, směsi a nevhodná dochucovadla). Který rodič by za tento fakt nebyl rád? Někteří rodiče nám ochotně začali pomáhat (funguje u nás ve školce akční skupina, jejíž členy jsou rodiče, kuchařky i učitelky a vedení školy). Často organizujeme pro rodiče s dětmi odpolední tematické akce se soutěžími, poznáváním, vařením a ochutnávkou. Na webových stránkách školy jsou aktuální fotografie, přidáváme i recepty, které si mohou doma rodiny vyzkoušet.

krásného dopoledne na zahradě. Těsto si děti společnými silami připravily a také pro rodiče na odpoledne zbylo.

Jak děti učíte o jídle? Co se nejvíce osvědčilo?

Koho jiného učit o vhodném a prospěšném jídlu, když ne děti. Samy si umí namazat pomazánku na chleba a to celé ozdobit zeleninou. Zdá se nám to jako nic, ale základ pro dobrou svačinku pro budoucího školáka je tu. A tak se pomalu děti formou hry, hádankou, pohádkou i obyčejným prohlížením obrázků ujišťují o tom, co si vybrat z ledničky doma a o co porosit své rodiče, protože: „Ve školce mi to chutnalo, mamí, tati.“

Jaká jsou nejoblíbenější jídla?

K ranní svačině je to určitě teplá kaše, třeba ovesná, pohančová, s jablkovým pyré. Pomazánky se zeleninovými hranolky, perník s domácími povidly, švestkový crumble. Pak jsou to polévky, které vždy skvěle zavoní a po podzimní procházce nás všechny zahřejí – dýňová, kuřecí, z červené řepy, gulášová s tofu... A hlavní jídla? Tak to by byl opravdu dlouhý seznam. Každý týden nám naše kuchařinky připraví jedno nové a skvělé jídlo. Prim u dětí hraje samozřejmě rajská, svičková, zeleninové karbanátky, dále pak špaldové rizoto, zeleninová kaše... Prostě a jednoduše: kde se dobře vaří... ●

Mateřská škola Varnsdorf, Pražská, www.ms zahradkavd.cz

Otázky kladla: Karolina Kallmünzerová, manažerka programu Skutečně zdravá škola, www.skutecnezdravaskola.cz

Jídelníček 14. 3. 2016 - 18. 3. 2016		A		B		C	
Přesnídávka	Polévka	Oběd	Svečnice	A	B	A	B
čajovník s sůlankou pomazánkou, čaj, jablko	kuřecí jehněd	celozrnný (pš) s krompěrem, červená cibule, brambor	viburná bageta s máslem, čaj, bunty	1,7 5	9	9,1	1,13 7
šmrctový chléb s tuňákovou pomazánkou, čaj, Mlékava, čaj	z červené řepy	masitý se smetanou-ovošnou omáčkou, mandarinka	řepka s mraňouškou, váře s cizrnou	1,13 4,7	7	1,7	7
knedlíkové těsto s kakaem, ovoce (čaj), talíř s špenátovým ovocem	mrkevová	zapečená omáčka s vepřovým masem, dřívokomnatá rýža, kaviar	celozrnné pečivo s ovocnými náplněmi, čaj, jablkový mošt	1,5 4	7	1	1,8
pečeníkové špičky s vepřovou pomazánkou, mléko, čaj, ovoce	zvěčková	vepřový stehán, mléčná omáčka, brambor	špička „přelíná“ s máslem a petržalkou ovocem, slučované pečivo s ovocem	1,3 7	1,3 9	1,7	1,7
vepřová špička s domácími pomazánkami, cibulová povidla, čaj s citrónem	z vepřového jehněda	parmezánová masová polévka s rýží s čičkou, občerstvení poháněm	oběd „celozrnný“ s mraňouškou (čaj) pomazánka, švestkova, čaj	1,7	1,5 9	4, 10	1,6 7

Dětem nabízíme neslazené ovocné čaje, čerstvý čaj s citrónem, vodu, vodu s citrónem

← Ukázka jídelníčku z MŠ Varnsdorf, Pražská



Vstávej semínko zakrátko, bude z tebe rajčátko...

Vstávej semínko za malou chvíličku, vypěstujem mrkvičku.

Na jaře se naše děti s nadšením pouštějí do zahradničení. Díky naší nové zahradě máme teď možnosti interakce s přírodou. Oblíbenou činností je zahradničení, které dětem přináší radost z vykonané práce, údiv z objevování nového a pýchu na to, co vytvořily.

Od doby, co máme na zahradě vyvýšené záhony určené přímo k výsadbě ovoce a zeleniny, vedeme děti k pěstování oblíbených i méně oblíbených surovin. 1, 2, 3... hrášky do jedné dírky. Počítáme kulhrášky, práce nás baví. Učíme se, odkud se bere ovoce a zelenina. Jak roste, jak musíme pečovat, aby opravdu vyrostla. Ve třídě máme určené služby, každý den má jedna dvojice na starost zjistit vlhkost půdy a postarat se o zalévání. Pomáhat můžou i ostatní, hlavní dvojice přihlíží. Některé plody ale dozrají až o prázdninách. V našem ekotýmu je s námi i paní zahradnice, která dohlédne na naši úrodu, když je školka zavřená. Co se dá zmrazit, zmrazí a dobroty na nás počkají, až se do školky zase vrátíme. ●

*Pavčina Parks, MŠ Harmonie Vidče, Zlínský kraj
Foto: archiv MŠ Harmonie Vidče*



Vlajka Ekoškoly nad Tylovicemi

Mateřská škola Tylovice získala jako jedna z prvních mateřských škol v České republice mezinárodní titul a vlajku Ekoškola.

Na základě hodnotícího auditu o tom rozhodla odborná komise vzdělávacího centra Tereza. „Titul je udělen za dobrou práci v rámci programu Ekoškola a na základě auditní návštěvy, kterou jsme ve školce provedli,“ uvedla Simona Neprašová ze sdružení Tereza, které tuto akci vyhláší.

„Naše mateřská škola musela projít náročným hodnocením, ve kterém byla mimo jiné posuzována činnost našeho ekotýmu, rozsah environmentálního vzdělávání v MŠ a další kritéria. Ekoškola je metodika sedmi kroků, které staví na aktivitě dětí a jejich spolupráci s učiteli, rodiči, vedením školy, provozními zaměstnanci a dalšími členy místní komunity. Tři roky jsme byli pilotní MŠ tohoto projektu. Dařila se nám spousta činností, ve kterých se děti a dospělí stávají partnery a společně zlepšují mateřskou školu a její okolí v tématech: voda, jídlo, odpady a prostředí. Právě metodika 7 kroků odlišuje mateřské školy zapojené do mezinárodního programu Ekoškola od MŠ s ekologickým zaměřením,“ uvedla koordinátorka projektu Edita Votrubová.

Dvojtřídní mateřská škola má velmi úspěšně nastavenou spolupráci s rodiči i s partnerskými subjekty v blízkém okolí. Navázali spolupráci se základní školou Pod Skalkou v Rožnově, která je rovněž do programu zapojena, a uspořádali společnou oslavu desetiletého fungování programu Ekoškola v ČR,“ doplnila ředitelka MŠ Věra Pokorná. ●

*Edita Votrubová, MŠ Na Zahradách, Rožnov pod Radhoštěm, pracoviště Tylovice
Foto: archiv MŠ Tylovice*



Bramboraáda – jedna z akcí s rodinnými příslušníky



Děti v bludišti z keříků.



Kompostování patří k denním činnostem



Objímání stromů, MŠ Tylovice

Menu pro změnu



Jídlo má vliv nejenom na naše zdraví aneb Zodpovědná spotřeba potravin v Ekoškolkách.

Odkud se bere jídlo na našem talíři? Jak to, co jíme, ovlivňuje nejen naše zdraví, ale také přírodní zdroje, klima, krajinu, ekosystémy i lidi na celém světě? Na tyto a mnohé další otázky hledají učitelé a děti odpovědi v rámci programu Ekoškola a projektu Menu pro změnu, které v ČR koordinuje Tereza, vzdělávací centrum.

PAN KŘEČEK PROSÍ O POMOC

Produkce, spotřeba potravin a naše každodenní volba jídla mají bezpochyby obrovský vliv nejen

Projekt Menu pro změnu probíhá za finanční podpory Evropské unie, Ministerstva zahraničních věcí České republiky a České rozvojové agentury.

na naše zdraví, ale i na životní prostředí a životy miliónů lidí na celé planetě. Hledání odpovědi na otázky položené v úvodu je v současné době velmi naléhavé. Má proto smysl problematiku zodpovědné spotřeby potravin představovat žákům, vzbudit v nich zvědavost a touhu klást si otázky o původu a složení potravin a jejich produkce, hledat na ně odpovědi, převzít zodpovědnost za svou volbu a pokusit se něco změnit. A určitě stojí za to začít již v mateřských školách.

Mateřským školám nabízí možnost věnovat se tématu jídla mezinárodní program Ekoškola, který je pro ně otevřený od roku 2015. Současná podoba tohoto tématu se pro mateřské školy vyvíjí a v Te-

reze ji aktualizujeme směrem k zodpovědné spotřebě potravin v rámci mezinárodního projektu Menu pro změnu koordinovaného analytickým centrem Glopolis. Ve školním roce 2017/2018 budou mateřským školám, ale i základním a středním nabídnuty metodické materiály, testované na 50 Ekoškolkách v ČR a dalších 400 školách v zahraničí.

V projektu Menu pro změnu provází děti z mateřských škol tématem rodinka Křečkovíc. Pan Křeček přichází do školky a prosí děti o pomoc. Rád by pro svou rodinu našel vhodné místo k nastěhování. Zjišťuje, co děti vědí o zodpovědné spotřebě potravin a co pro ni dělají. Děti s panem Křečkem prozkoumají školní jídelnu a nakouknou pomocí dotazníků do domácností. Společně s učiteli a zapojenými rodiči vyhodnotí slabé a silné stránky a navrhnou změny, kterých chtějí v průběhu roku dosáhnout. Svá zlepšení mohou provádět v oblasti sezónních a lokálních potravin, průmyslově zpracovaných potravin a palmového oleje, druhové rozmanitosti zemědělských plodin, plytvání potravinami, dovozu potravin, férového obchodu, bio potravin. Důraz je kladen na globální dimenzi spotřeby potravin. O své práci informují nejen ve školce, ale i mimo ni prostřednictvím místních médií a akcí pro veřejnost.

Tereza už přes 35 let vzdělává děti, aby tvořily společnost přátelskou k přírodě. Ve vzdělávacích programech Ekoškola, GLOBE a Les ve škole se děti učí mít rády přírodu, rozumět životnímu prostředí a dělat něco pro udržitelný rozvoj. V programech pracuje přes 750 škol a 94 000 dětí z celé ČR. ●

Připravily Zuzana Jakobová a Jitka Krbcová, koordinátorky projektu Menu pro změnu a konzultantky programu Ekoškola, Tereza, vzdělávací centrum, z. ú.
Foto: Tereza, vzdělávací centrum, z. ú.

Další informace:
<http://eko-skolky.cz/cz>
<http://www.menuprozmenu.cz>
<http://www.terezanet.cz/cz>
<http://www.glopolis.org>

Fidův plán dojídaní jídla

Cíl: Zmenším množství nedojedeného jídla.

- 1.** Na talíř si nandám sám a jen tolik, kolik opravdu sním.

Kdo je zodpovědný: **FÍDO**
Do kdy: **20.9.**
Splněno:
- 2.** Vytvořím si seznam potravin, které mi opravdu nechutnají a ukáži je mamče. Zkusíme je nahradit něčím jiným.

Kdo je zodpovědný: **FÍDO**
Kdo pomáhá: **MAMINKA**
Do kdy: **8.11.**
Splněno:
- 3.** Najdu způsoby, jak případné nedojedené jídlo dále využít.

Kdo je zodpovědný: **FÍDO**
Do kdy: **20.12.**
Splněno:

Na následující straně si můžete přečíst a prohlédnout, co již Ekoškolký v tématu Zodpovědné spotřeby jídla udělaly.



POMAZÁNKY DO KOŠE NEPATŘÍ

Na schůzce s rodiči i dětmi jsme řešili problém s pomazánkami. Domluvili jsme se i s paní kuchařkou, že zjistíme formou ankety pro děti, která pomazánka jim chutná či nechutná. Děti po svačince v období 14 dní pomoci „lepíků“ se smajlíky zaznamenávaly oblíbenost pomazánky. Je škoda, že děti nejsou zvyklé jíst dobré a zdravé pomazánky, které jim paní kuchařka s láskou a nápaditostí připravuje. Vymýšlí pro ně zajímavé pomazánky např. z lososa, cizrny, červené čočky... Snažíme se děti seznámit s novými chutěmi netradičních pomazánek. Paní kuchařka jim vysvětlila a ukázala, z čeho se ta „výborná“ pomazánka vytvoří, a děti se snažily uhodnout, co všechno se do pomazánky zamíchalo. Hovořili jsme s dětmi i o tom, co jim v pomazánkách nejméně vadí. Nejčastější odpovědí byla cibule a to „zelené“ – petrželka, pažitka... Analýzu jsme s dětmi vyhodnotili. Nejoblíbenější pomazánkou se stala sýrová a neoblíbenou čocková.

Abychom předcházeli plýtvání jídla, domluvili jsme se s dětmi, že se budeme snažit ochutnávat pomazánky tak, že si dáme menší porci „těch neoblíbených“. Děti se také budou podílet na vytvoření jídelníčku a svačinek například tak, že mohou donést recept od maminky. Paní kuchařka recepty svačinek sepsala a nabídla rodičům. K tomuto tématu jsme navázali i ve výuce. Děti poznávaly ovoce, zeleninu, co je zdravé a nezdravé, co se pěstuje u nás a co se musí dovážet. Zaznamenávaly kresbou, jaké ovoce a zelenina se objevily v jídelníčku.

Mateřská škola, Maxima Gorkého 22, okres Bruntál



VÍME, CO JE SUROVINA A CO POTRAVINA

Surovina a potravina jsou důležité pojmy, kterým by děti měly porozumět. Lépe se tak budou orientovat v tom, co jedí, ale také např. pochopí rozdíly v náročnosti zpracování surovin (voda, energie), proniknou do problematiky obalů aj. Klíčové je, aby si vytvořily představu o tom, co nabízí příroda, a co je výtvar lidské práce. Je to také úvod k porozumění receptu, pracovnímu postupu výroby např. těsta.

Nechceme dětem sdělovat hotové poznatky, proto jsme touto aktivitou chtěli děti přivést k tomu, aby rozdíly pojmenovaly samostatně na základě vlastních zkušeností. Položili jsme před děti dvě misky – jednu s chlebem, druhou se zelenou paprikou. „Prohlédněte si, děti, obě věci k jídlu a pojmenujte, čím se liší?“ Učitel řídil diskusi, parafrázoval každý vyslovený názor a od dětí vyžadoval jeho hodnocení. Když se děti na některém stanovisku shodly, zapsali jsme jej na tabuli. Dále jsme na koberec rozsypani obrázky jídel, děti si je vybíraly a samy nebo po poradě s kamarádem přiřazovaly obrázky k paprice, pokud si myslely, že jde o surovinu, nebo k chlebu, pokud se podle nich jednalo o potravinu. Pak jsme společně zkontrolovali, co je správné a co nikoli, a vysvětlili jsme si proč.

Mateřská škola Citov

VAŘÍME JABLÍČKOVÝ ČAJ

Pitnou vodu mají u nás děti běžně k dispozici, vzhledem k dodržování pitného režimu. Každému však čistá voda není po chuti. Děti vymyslely, že bychom vodu mohli dochutit přírodním sladidlem (pomerančem, citrónem, jablkem, mátou). V časopise Báječná školka našly recept na jabličkový čaj, který jsme si také společně uvařili. Poprosily paní kuchařku o slupky ze čtyř jablek, skořiči, hřebíček, citrón a med. Pomocí hrnků odměřily do připraveného hrnce 1 litr pitné vody. Připravené suroviny děti nejprve očichaly, následně je přidaly do hrnce s vodou a za dozoru paní učitelky vařily na přenosném elektrickém vařiči. Nakonec dochutily citrónem a medem. Čaj si pomocí naběračky nalily do hrnečků a společně vypily.

Dosáhli jsme toho, že si děti uvědomily, co všechno je potřeba ke vzniku konkrétního čaje (voda, elektřina, suroviny). Zjistili jsme, že slupky jablek, v nichž je nejvíc vitamínů, se nemusí vyhazovat, ale dají se ještě zužitkovat. Vaření čaje byla pro nás příjemná hra a zábava, kterou si do budoucna zopakujeme.

Mateřská škola Sluníčko, Krupka



ZODPOVĚDNÁ OSLOVA DNE ZEMĚ

V tomto školním roce jsme s dětmi pracovali na tématu Zodpovědné spotřeby potravin. Vyvrcholením našeho snažení byla akce pro veřejnost, kterou jsme uspořádali na Den Země na zahradě školy a v přilehlém lesoparku. Cílem bylo seznámit rodiče a veřejnost, jak tím, co jedí, ovlivňují prostředí a životy lidí. Na jednotlivých stanovištích jsme jim představili témata zodpovědné spotřeby potravin. Na každém stanovišti byly informace pro rodiče a zároveň něco zábavného pro děti. Na stanovištích si například mohly rozřadit různé druhy luštěnin a některé z nich si pak naklíčené mohly na dalším stanovišti zasadit. Jinde poznávaly české druhy ovoce a zeleniny. Na stanovišti k palmovému oleji se děti seznamovaly se zvířaty deštných pralesů. Na akci přišlo okolo 230 dětských návštěvníků a 280 dospělých. Tématu zodpovědné spotřeby potravin se budeme věnovat i v dalším školním roce.

Mateřská škola Markušova, Praha 4, pilotní škola projektu Menu pro změnu



