

JAK NEBÝT PLÝTVÁKEM POTRAVINOVÝM

AUTOR

Recyklohraní, o.p.s., Ing. Jana Čechová, Ing. Hana Jarešová

ZÁMĚR

Hravou formou seznámit děti s tím, že jídlem bychom neměli plýtvat. Podpořit u dětí správné návyky pro odpovědnou spotřebu potravin.

CÍLOVÁ VĚKOVÁ SKUPINA

Předškoláci v MŠ + 1. ročník ZŠ – věk 5 až 7 let

KLÍČOVÉ CÍLE

1. Děti porozumí tomu, že pro naši přírodu není dobré, když plýtváme jídlem.
2. Děti si uvědomí, co konkrétně každý z nás může dělat, abychom s jídlem plýtvali méně.

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

Děti naslouchají pedagogovi, spolužákům, spolupracují ve skupině, účastní se kreativních aktivit a zapojují se do diskuse. Hravou formou se seznamují s problematikou plýtvání potravinami, osvojují si správné vzory chování ohleduplného k životnímu prostředí a dokáží rozpoznat, když někdo plýtvá, a vědí, že to není správné.

KLÍČOVÉ POJMY

Jídlo, potraviny, plýtvání, uchovávání potravin, kompostování

ZÁKLADNÍ INFORMACE K TÉMATU

V metodické příručce pro pedagogy s názvem EKOABECEDA aneb Na cestě k odpovědné spotřebě. Ke stažení na <http://recyklohrani.cz/cs/ekoabeceda>.

DOBA TRVÁNÍ

90 minut – 2 vyučovací hodiny. Pozn.: Možno realizovat najednou v rámci projektového dne, nebo postupně v hodinách. Podle zvážení pedagoga je možné rozvíjet téma doplňkovými aktivitami. Časová dotace je pouze orientační, záleží na pedagogovi, jak danou aktivitu rozvine.

MÍSTO

Třída nebo zahrada MŠ či ZŠ

POMŮCKY

Pomůcky jsou uvedeny u jednotlivých aktivit

POPIS PROGRAMU VČETNĚ METOD PRÁCE

Děti pracují ve skupinkách, nebo jako celá třída. Spolu s pedagogem využívají pracovní listy a další přílohy k jednotlivým aktivitám.



AKTIVITA – SEZNÁMENÍ S TÉMATEM: JÍDLO JE MOC DOBRÉ, PROTO S NÍM NEPLÝTVÁME

Cíle aktivity: Děti se dozví, že jídlem bychom neměli plýtvat. Seznámí se s několika konkrétními, pro ně srozumitelnými, příklady odpovědné spotřeby potravin.

Časová dotace: 25 minut

Metoda: sledování videa nebo prohlížení knížky, povídání

Pomůcky: televize, knížka

Postup: Na začátku aktivity pedagog děti seznámí s tím, že dnes si budou povídat o jídle a o tom, proč je důležité, abychom s ním neplýtvali. Aby se děti dobře naladily na probírané téma, pustí jim nejdříve pohádku *Jak pejsek s kočičkou dělali dort* (Režie Eduard Hofman, délka 8:55 min.). Pohádku najde na internetu, kde je zdarma k dispozici, stačí zadat název pohádky. Alternativně může pohádku dětem přečíst z knížky od Josefa Čapka. Po skončení pohádky si s dětmi povídá, může k tomu využít tyto otázky:

- *Pokuste se vyjmenovat co nejvíce potravin, které pejsek s kočičkou dali do dortu?*
- *Znáte všechny tyto potraviny, nebo jsou vám některé neznámé?*
- *Které potraviny, které dali pejsek s kočičkou do dortu, by vám chutnaly, a které ne?*
- *Kdyby dort nesnědl velký pes, chtěli byste ho ochutnat? Myslíte si, že by byl dobrý? Nebo by vás po něm také bolelo břicho?*
- *Kdybyste pekli dort (třeba doma s maminkou, tatínkem, babičkou), co byste do něj dali?*
- *Myslíte si, že je správné do jídla přidat, co kde najdete, nebo je lepší vybírat jen ty potraviny, které se k sobě hodí?*
- *Když vám ve školce nebo doma nandají oběd nebo svačinku, sníte vždy všechno?*
- *Je správné jídlo, které nesníme, vyhodit do koše?*
- *Jak by se podle vás měly využít potraviny, které nespotřebujeme?*

Na závěr aktivity pedagog vede děti k tomu, aby společně vymysleli jednoduché zásady, jak neplýtvat potravinami.

Postačí, když vyjmenují 3 příklady:

1. *Když to jen trochu jde, jídlo dojídáme. Jak na to? Na talíř si dáme jen tolik jídla, kolik jsme schopni sníst. Vždy je lepší si přidat, než nesněžené jídlo nedojíst a vyhodit. Na jídlo si také najdeme dost času, neodbíháme a vše v klidu sníme.*
2. *Jídlo (potraviny), které nejsme schopni sníst hned, uchováme, aby nám déle vydrželo, například ho dáme do ledničky nebo mrazáku, do sklepa, z ovoce uděláme kompot atp.*
3. *Když nám jídlo zbylo, snažíme se pro něj najít jiné využití – například ze ztvrdlého chleba uděláme topinky nebo z tvrdých rohlíků strouhanku, ze zbytků ovoce umixujeme zdravý koktejl, zbytky či odřezky zeleniny dáme do omáčky nebo do pesta. Pokud se potraviny opravdu nedají využít jinak, dáme je na kompost, do kompostéru nebo popelnice na bioodpad – časem z nich bude zemina, na které mohou dobře růst nejrůznější plodiny.*



AKTIVITA – HRA PEXESO: UMÍME TO BEZ PLÝTVÁNÍ

Cíle aktivity: Prostřednictvím hry si děti ukotví informace získané v první aktivitě, které se týkají odpovědné spotřeby potravin.

Časová dotace: 25 minut

Metoda: hra

Pomůcky: Příloha č. 1 ke scénáři 3 pro MŠ: Pexeso – Umíme to bez plýtvání

Postup: K této aktivitě využije pedagog Přílohu č. 1 ke scénáři 3 pro MŠ: Pexeso – Umíme to bez plýtvání. V rámci přípravy na aktivitu list pexesa nejprve rozstříhá na jednotlivé kartičky. Jsou zde 2 sady kartiček pro 24 kusech. Vyobrazeny jsou na nich obrázky znázorňující příklady neplýtvání. Děti si s kartičkami zahrají tradiční hru pexeso. Vzhledem k tématu pedagog u každé obrácené kartičky otevře s dětmi diskusi, co na kartičce je a jak to souvisí s neplýtváním, například:

Prázdný talíř = jídlo vždy dojídáme

Kompot = když hned nesníme všechno ovoce, můžeme z něj udělat kompot

Strouhanka = z tvrdého chleba uděláme strouhanku, ve které můžeme obalit řízečky

Nakousané jablko = můžeme z něj udělat dobrý mošt nebo koktejl

Kompostér = odřezky ovoce, zeleniny, ale také shrabané listy dáváme na kompost

Žížala = žížala nám pomůže udělat z kompostu zeminu, na které můžeme pěstovat zeleninu

Kostička = pochutná si na ní pejsek

Slepičky = rády si pochutnají na zbytcích z naší kuchyně, dají nám za to vajíčka

Důležité je při hře dětem připomínat základní příklady neplýtvání potravinami, které zvládnou dodržovat i nejmenší děti.



AKTIVITA – HRA, POHYBOVÁ AKTIVITA: KDYŽ SE ŘEKNE

Cíle aktivity: Tato aktivita je oddechová. Děti se při ní odreagují a zároveň si budou připomínat některá slova, která používaly při předchozích aktivitách.

Časová dotace: 15 minut

Metoda: pohybová aktivita, hra

Postup: Pro tuto hru si děti stoupnou do kruhu. Pedagog má k dispozici 5 slov a každému z dětí přidělí (řekne) jedno z nich (Pozn.: Slova se mezi dětmi opakují několikrát). Děti mají za úkol si slova, která jim byla přidělena, zapamatovat. Půjde o tato slova: kompot, strouhanka, mixér, žížala, lednička. Na začátku hry pedagog zatleská nebo cinkne do zvonečku a děti začnou chodit po kruhu. Když znovu tleskne nebo cinkne, děti se zastaví a pedagog řekne jedno ze slov a úkol pro děti, kterým bylo slovo přiděleno. Například: Pedagog zavolá MIXÉR a dodá úkol: MIXÉR se 2× zatočí kolem dokola. Na tento pokyn se děti, kterým bylo přiděleno slovo mixér, 2× otočí dokola. Po splnění úkolu děti opět chodí dokola, opět se tleská a následují další kombinace slov a úkolů: KOMPOT – 3× poskočí, ŽÍŽALA – děti prolezou nejbližšímu kamarádovi mezi nohama, LEDNIČKA se zatřese zimou a STROUHANKA 1× oběhne kruh a vrátí se zpět na své původní místo.

Děti při této aktivitě trénují pozornost. Pedagog aktivity využije také k tomu, že jim připomene, co jednotlivá slova znamenají a proč jsme je zvolili do hry (připomínka neplýtvání).



AKTIVITA – PRACOVNÍ LIST: PŘÍBĚH JAHODY

Cíle aktivity: Děti si uvědomí, co vše se muselo stát, než jahoda dozrála a mohli jsme si ji utrhnout na záhonku nebo koupit v obchodě. Připomenou si, že by byla velká škoda, kdybychom ji nedokázali včas sníst nebo jinak spotřebovat a zkazila se nám.

Časová dotace: 25 minut

Metoda: týmová spolupráce, povídání

Pomůcky: Příloha č. 2 ke scénáři 3 pro MŠ: Příběh jahody

Postup: Pro tuto aktivitu pedagog využije Přílohu č. 2 ke scénáři 3 pro MŠ: Příběh jahody. Pedagog s žáky projde celý obrázkový příběh. Následně může přílohu rozstříhat na jednotlivé obrázky a nechat děti, aby je poskládaly podle toho, jak předtím příběh vyprávěl.

Na závěr aktivity položí pedagog dětem otázky a společně na ně odpovídají.

1. Co vše se musí stát, než se jahoda dostane k nám domů a můžeme si na ní pochutnat?
2. Jak můžeme uchovávat a zpracovat zralé jahody, aby nám vydržely, nezkazily se nebo nezplesnivěly? Například co dobrého z nich můžeme vyrobit nebo jak je můžeme skladovat?
3. Jak chutnají jahody, které si koupíte v létě nebo přímo utrhnete na zahrádce? Stejně, nebo jinak než ty, které si můžeme koupit kdykoliv v průběhu roku v obchodě?

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA



AKTIVITA – ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN: ŽABÍ KOKTEJL

Cíle aktivity: Děti si prakticky vyzkouší, jak můžeme zpracovat potraviny, které už nevypadají tak lákavě, abychom je rádi snědli, ale v ovocném koktejlu budou vynikající.

Časová dotace: 90 minut

Metoda: kreativní aktivita, zpracování jídla

Pomůcky: ovoce a zelenina dle uvážení – např. jablka, banán, avokádo, lístky špenátu

Postup: Děti se příjemně zabaví při výrobě speciálního zeleného koktejlu. Ideální je, když pedagoga v této aktivitě podpoří kuchařka a poskytnou pedagogovi a dětem mixér. Cílem aktivity je vyrobit zelený nápoj a na jeho výrobu spotřebovat dostupné ovoce a zeleninu. Základem jsou jablka nebo banány, které dají koktejlu sladkou chuť. Na obarvení (a také na zdraví) použijí děti lístky mladého špenátu, mohou také přidat avokádo nebo malé množství petrželky. Dobré je, když použité ovoce a zelenina budou již mírně zavadlé – neměly by být vzhledově dokonalé.

Tímto dětem ukazujeme, že dokážeme chutně spotřebovat i potraviny, které už nelákají, abychom je snědli tak, jak jsou. Děti s pedagogem suroviny rozmixují v mixéru. Pozor na bezpečnost. Podle chuti mohou nápoj dosladit medem, okyselit citrónem nebo zjemnit smetanou. Na závěr si na svém koktejlu pochutnají.

Suroviny jsou volené záměrně tak, aby vznikl zelený nápoj. Označení „žabí koktejl“ by mohlo dětem přijít legrační a o to víc by je pak práce mohla bavit. Není však nezbytné dodržet skladbu surovin ani barvu. To je zcela na uvážení pedagoga. Suroviny lze využít ze zásob školní jídelny, nebo se domluvit s rodiči dětí, aby potřebné ovoce a zeleninu tříde poskytli.



AKTIVITA – PRÁCE S PRACOVNÍM LISTEM: NA FARMĚ

Cíle aktivity: Děti si připomenou, jaké druhy zeleniny se pěstují na farmách a jaká zvířata k jakému účelu zde chovají.

Časová dotace: 20 minut

Metoda: spojování, poznávání

Pomůcky: Příloha č. 3 ke scénáři 3 pro MŠ: Pracovní list – Na farmě

Postup: K této aktivitě pedagog využije Přílohu č. 3 ke scénáři 3 pro MŠ: Pracovní list – Na farmě. Tento list si namnoží v dostatečném počtu, aby s ním mohly pracovat všechny děti. Nejprve si děti prostřednictvím bludiště připomenou, odkud se berou vajíčka, mléko, med nebo ovoce, které jejich rodiče kupují v obchodech. Děti si například propojí, že slepice snášejí vajíčka. Obrázky si mohou také vybarvit. Cílem této aktivity je, aby si děti více vážily potravin, a uvědomily si, že například za každým vyhozeným jogurtem je kravička, která musela dát mléko, a pak lidé, kteří ho museli zpracovat a výsledný produkt pak dopravili do prodejny.

Na druhé straně listu budou děti pojmenovávat zeleninu. Znájí děti všechnu? Dokážou také pojmenovat zvířata z obrázků a k jakému účelu je chováme?



AKTIVITA – EXKURZE – NÁVŠTĚVA EKOLOGICKY HOSPODAŘÍCÍ FARMY

Cíle aktivity: Děti se seznámí s tím, že na ekologicky hospodařících farmách se pěstují plodiny a chovají zvířata v souladu s principy šetrnými k našemu životnímu prostředí.

Časová dotace: projektová aktivita

Postup: Pedagog s dětmi vyrazí na exkurzi do ekologicky hospodařící farmy. Protože jak už říkal Jan Amos Komenský: „Nevěřte všemu, co se vám k věření předkládá: Zkoumejte vše a přesvědčujte se o všem sami!“. A na farmě děti na vlastní oči uvidí, jak pěstování plodin a výroba živočišných produktů probíhá. Návštěva farmy může být pro děti hezkým výletem, mnohé děti zde mohou vidět zvířátka a plodiny, které dosud znaly jen z knížek nebo televize.

ZPŮSOB ZHODNOCENÍ LEKCE

Ústní shrnutí lekce – zopakování pojmů a zamyšlení se nad problematikou. Na závěr dá učitel dětem několik otázek. Například: Proč bychom měli dojídat jídlo? Z čeho můžeme připravit dobrý koktejl? K čemu slouží kompostér?

PODKLADY PRO JEDNOTLIVÉ AKTIVITY A ZDROJE

Metodická příručka pro pedagogy EKOABECEDA aneb Na cestě k odpovědné spotřebě (2024). Rovněž lze využít metodickou příručku a výukové scénáře EKOABECEDA aneb Umíme žít bez odpadů? (2017). Vše ke stažení na <http://recyklohrani.cz/cs/ekoabeceda>. Další podnětné informace najdete ve videích z cyklu EKOABECEDA pro klima a v dalších videích od Recyklohraní. K dispozici jsou na www.recyklohrani.cz nebo na kanálu YouTube.com.

Tento scénář je přílohou výukové lektorské příručky pro učitele s názvem EKOABECEDA aneb Na cestě k odpovědné spotřebě, kterou vytvořilo Recyklohraní, o.p.s., v rámci projektu Ekoučitel pro vzdělávání pedagogů, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí ČR na základě rozhodnutí ministra životního prostředí. V elektronické podobě jsou lektorská příručka i všechny scénáře dle věkových kategorií žáků a studentů dostupné na www.recyklohrani.cz.