

Mliečne skrývačky a tajničky

Cieľ: Podporiť zdravie detí, preveriť a doplniť teoretické vedomosti z oblasti výživy. Vysvetliť význam stravy s obsahom mlieka a mliečnych výrobkov. Pripraviť a skonzumovať jednoduché zdravé jedlo, spoznávať chuť jednotlivých druhov nátierok.

Príprava: Základné informácie o mlieku: Mlieko a mliečne výrobky sú v stravovaní detí veľmi dôležité. Mlieko obsahuje veľké množstvo biologicky hodnotných bielkovín, minerálnych látok (vápnik, fosfor, horčík), vitamínov (A, B1, PP, B2), mliečny cukor a tuk. Je nenahraditeľné ako výživa od dojčiacich matiek, aj pre výživu detí i dospelých.

Postup / realizácia:

Riadený rozhovor

1. Ktoré mliečne výrobky poznáte?
2. Ktoré mliečne výrobky máte najradšej?
3. Prečo sú mliečne výrobky dôležité?

Expozičná fáza

1. Spoznáваме chuť vlastnoručne pripravených nátierok.
2. Pripravíme si syrové jednohubky na detské párty.
3. Vyrobité si domáce maslo.
4. Skrývačky, tajničky (ukryté názvy mliečnych výrobkov).

Cielená aktivita 1: Spoznávame chuť vlastnoručne pripravených nátierok

Cieľ: Pripraviť a skonzumovať jednoduché zdravé jedlo, spoznávať chuť jednotlivých druhov nátierok, spropagovať slovenské mliečne výrobky, naučiť sa základy stolovania, osvojiť si manuálne zručnosti a estetiku prostredia.

Na túto aktivitu sme využili cvičnú kuchynku, kde sa deti zoznámili s pracovným prostredím. Veľmi živo diskutovali o tom, čo má byť v kuchyni, ako to vyzerá u nich doma.

Priebeh: Riadený rozhovor - Vedel by si pripraviť chutnú a zdravú nátierku? Máš rád nátierky? Aké nátierky doma pripravujete? Pomáhaš aj ty pri príprave? Myslíš, že nátierky sú zdravé? Z odpovedí detí vyplynulo, že nie všetky poznajú nátierky, pripravujú ich doma, mnohé majú predsudky z ich konzumácie. Deti sme informovali, aké nátierky si pripravíme, čo budú obsahovať a ako ich budeme servírovať.

Recepty:

1. Syrová nátierka: 100 g eidam tehly, 100 g Nivy, 100 g údeného syra, pochúťková smotana, cesnak. Jednotlivé syry postrúhame najemno, pridáme smotanu, rozotretý cesnak (podľa chuti) a všetko premiešame.

2. Bryndzová nátierka: 150 g bryndze, 70 g masla, cibuľa, pochúťková smotana, pomletá rasca. Cibuľu nadrobno nakrájame, maslo s bryndzou vymiešame, pridáme smotanu a trochu pomletej rasce.

3. Tvarohová nátierka: 250 g tvarohu, 100 g masla, cibuľa. Cibuľu nadrobno nakrájame, maslo s tvarohom vymiešame. Všetko spolu zmiešame.

Aktivita sa deťom páčila, prakticky si vyskúšali svoje kuchárske umenie. Naučili sa správne servírovať, osvojili si kultúru stolovania. Do prípravy nátierok sme zapojili aj chlapcov. Zásterka pristane aj chlapcom, musí byť z toho zábava. V závere aktivity ochutnávali nátierky nielen deti, pozvali sme i tety kuchárky zo školskej jedálne, ponúkli rodičov. Zhodnotili, ktorá nátierka im najviac chutí.

Cielená aktivita 2: Príprava pohostenia na detskú oslavu – syrové jednohubky

Cieľ: Spestriť detský jedálny lístok, obohatiť ho o zdravý chutný pokrm.

Syrové jednohubky: Suroviny: Syr Eidam, hrozno, špáradlá. Postup: Syr pokrájame na menšie kocky, hrozno odstopkujeme a špáradlom napichujeme na syr.

Cielená aktivita 3: Výroba domáceho masla

Cieľ: Vedieť ako sa vyrába maslo. Maslo sa vytvára pri pohybe smotany. Nie je to chemická, ale fyzikálna zmena (spájanie tukových častíc). Pri výrobe masla vzniká podmaslie.

Pomôcky: Šľahačka, 2 nádoby, šľahač, sitko, soľ.

Postup:

1. Do nádoby vlejeme 500 ml šľahačky a mixujeme.
2. Mixujeme dovtedy, kým sa nevytvoria hrudky masla.
3. Podmaslie precedíme cez sitko do druhej nádoby (je to zdravý nápoj, deťom dáme ochutnať).
4. Hrudku masla vymixujeme tak, že na maslo púšťame studenú vodu.
5. Vzniknuté maslo osolíme a ochutnáme.

Cielená aktivita 4: Skrývačky, tajničky

Cieľ: Rozvíjať tvorivé a logické myslenie, pohotovosť, rýchlosť, slovnú zásobu. Spoznávať jednotlivé druhy mliečnych výrobkov.

SKRÝVAČKY (nájdí ukryté názvy mliečnych výrobkov):

MAMA ZOMLIE KOPU ORECHOV NA KOLÁČ	(MLIEKO)
JANKO ZJEDOL NA RAŇAJKY SOTVA ROHLÍK	(TVAROH)
CELÝ DEŇ SOM BOLA DOMA S LOLITOU	(MASLO)
TREBA JEŠŤ VIAC MARHÚL!	(CMAR)

JANI, VARÍŠ RADA? (NIVA)
SLÁVNE ČASY RYTIEROV, SÚ UŽ LEN SPOMIENKOU (SYRY)
PETER A MARTA BOLI NAKUPOVAŤ (RAMA)

TAJNIČKY (výsledkom tajničky sú mliečne výrobky, syry):

S	T	R	O	M
M	I	L	A	N
D	E	S	A	Ť
P	L	E	S	O
O	B	L	O	K

drevo MASLO
mužské meno 27.11.
číslo 10
horské jazero
okno

P	O	P	R	U	H
V	I	E	T	O	R
P	I	E	R	K	O
P	I	A	T	O	K
S	V	E	T	E	R
T	A	N	I	E	R

trak TVAROH
silný prúd vzduchu
vtáčie pero
deň v týždni
druh vrchného oblečenia
kuchynská potreba

B	Á	B	I	K	A
P	R	A	L	E	S
R	A	M	E	N	O
N	Á	B	O	J	E
K	R	I	E	D	A
T	A	N	I	E	R
S	T	O	P	Á	R

dievčenská hračka BAMBINO
starý les
časť ruky
náplň do zbrane
školská potreba (na tabuľu)
kuchynská potreba
kto stopuje

E	T	I	K	A
M	I	S	K	A
S	Ú	D	O	K
V	O	J	A	K
S	T	R	O	M

etická výchova – hovorovo EIDAM
malá misa
malý sud
príslušník armády
drevo

N	E	B	O
Z	I	T	A
D	E	V	A
R	U	Ž	A

obloha NIVA
ženské meno 2.4.
dievčina
kvetina s trňmi

1	2	3	4	5	6	7	8
CH	S	D	O	S	V	O	K
L	T	I	B	T	O	P	O
A	R	E	L	E	D	I	R
P	A	R	E	N	I	C	A
I	CH	A	K	A	Č	A	L

1 muži
2 obava
3 otvor
4 pánske oblečenie
5 múr
6 šofér 7 zviera 8 morský živočích

PARENICA

Skrývačky majú deti vopred pripravené na predtlačeníh hárkoch papiera. Každý pracuje samostatne, pracovať na úlohách môžu na čas, alebo na prvého. Prevažuje tu individuálna aktivita dieťaťa.

Pri týchto tipoch úloh si deti precvičujú a zdokonaľujú logické myslenie, tvorivosť, flexibilitu, slovnú zásobu. Sú to vďačné aktivity, ktoré sa deti radi hrajú, ale tvoria aj nové.

Na tabuli sú vopred pripravené tajničky. Deti rozdelíme do družstiev. Vyhráva to družstvo, ktoré tajničku prvé vyrieši.

Vypracovala: Základná škola, Ul. Kpt. Nálepku 855, Nové Mesto nad Váhom