

Ovocie, zelenina, orechy z našich sádov

Cieľ: Cieľom našich aktivít bolo predstaviť deťom ovocie a zeleninu ako niečo, čo je chutné, zdraviu prospešné, čo netreba dopredu zatracovať. Zamerali sme sa na poznávanie plodín (rastlina, kvet, plod), riadené rozhovory o tom, prečo žiaci nejedia ovocie a nemajú radi zeleninu, zaradili sme do aktivít tvorivé písanie a výrobu leporela (v angličtine aj slovenčine). Svoje presvedčanie sme chceli potvrdiť ochutnávkou smoothie zo zeleniny a ovocia.

Vyučovacie predmety:

Aktivity	Predmety	Ročník	Témy
Smoothie z ovocia a zeleniny	PDV, BIO, THO, ETV	I. a II. stupeň	ovocie, zelenina, stravovanie, varenie, ľudské telo
Prezentácia	PDV, PRV, BIO	I. a II. stupeň	rastliny, stromy, kvety plodín, ovocie a zelenina
Prečo mi zelenina nechutí?	PDV, PRV, BIO	I. a II. stupeň	ovocie, zelenina, sladké jedlá, ľudské telo, metabolické procesy, trávenie, zdravá strava, potravinová pyramída
Ovocníčkovia vo veršoch	SJL, CGT	4.-7. ročník	tvorivé písanie, tvorba poézie
Anglická strana leporela	ANJ, VYV, VUM, ŠKD	2.-5. ročník	slovná zásoba, ovocie, zelenina, tvorba projektu, tvorba leporela, kreslenie podľa predlohy
Slovenská strana leporela	ANJ, VYV, VUM, ŠKD, SJL, CGT	2.-5. ročník	ovocie, zelenina, kreslenie podľa predlohy, maľovanie farbami, grafity, odpis textu

Pomôcky:

Aktivity	Pomôcky
Smoothie z ovocia a zeleniny	mixér, poháre, lyžičky, ovocie a zelenina, podložka na krájanie, nožík, nádoba na bioodpad, prístup k vode
Prezentácia	IKT, PPT, pexetrio ovocia a zeleniny
Prečo mi zelenina nechutí?	priestor na debatu - koberec, PPT s detskými návrhmi na servírovanie zeleniny a ovocia
Ovocníčkovia vo veršoch	indície na torbu veršov, papier, písacie potreby

Anglická strana leporela	výkresy, predlohy ovocia a zeleniny, slovník anglického jazyka, farbičky, fixky
Slovenská strana leporela	výkresy, predlohy, farby, grafity, veršičky

Príprava:

Na realizáciu uvedených aktivít je potrebné uskutočniť hlavne tieto kroky:

- 1) Pripraviť rôzne druhy smoothie z ovocia a zeleniny pred ochutnávkou (kaleráb, uhorka, mrkva, paradajka, banán, jablko, hruška, hrozno), poháre a lyžičky pre každého žiaka.
- 2) Pripraviť PPT, pomocou ktorej sme si ukázali ako vyzerajú nielen plody ovocia a zeleniny, ale aj samotné rastliny, na ktorých rastú, a kvety z ktorých postupne vznikajú.
- 3) Trojice obrázkov, pexetrio (strom, kvet, plod pri ovocí a rastlina, plod, hotové jedlo pri zelenine).
- 4) Pripraviť PPT, v ktorej sme ukázali žiakom, že aj z ovocia a zeleniny dokážeme servírovať zaujímavé tanieri, ktoré nás viac lákajú, aby sme niečo zdravé aj zjedli.
- 5) Indície na lístkoch k tvoreniu veršičiek o zadaných plodinách.
- 6) Pripraviť výtvarný materiál (výkresy, obrázky plodín, farbičky a fixky).
- 7) Informácia o prípadných potravinových alergiách žiakov.

Postup / realizácia:

„Smoothie z ovocia a zeleniny“

V rámci motivácie sme si pre žiakov pripravili ochutnávku smoothie z ovocia a zeleniny. Smoothie sme si pripravili tesne pred aktivitou do rovnakých sklenených nádob. Žiaci si priniesli malé poháriky a lyžičky. Postupne sme ochutnávali jednotlivé vzorky, ovoniávali a hádali, čo to je. Začali sme zeleninou, ktorá by im už po sladkom ovocí nechutila. Žiaci boli prekvapení, že smoothie sa dá urobiť takmer z každého druhu ovocia a zeleniny.

„Prezentácia“

Pripravili sme pre žiakov jednoduchú prezentáciu, v ktorej sme sa im snažili ukázať strom, na ktorom ovocie narástlo, kvet a rôzne druhy plodov. Pri zelenine sme sa zamerali na rastlinu, plod a hotové jedlo. Prezentáciu sme umocnili hrou pexetrio, kde žiaci hľadali trojice (strom, kvet, plod a rastlina, plod a jedlo), ktoré patria k sebe. Úloha náročná, ale spoločnými silami sme to zvládli.

„Prečo mi zelenina nechutí?“

V debatnom krúžku sme sa rozprávali o tom, prečo deťom zelenina nechutí, prečo ju nejedávajú, aké druhy zeleniny už ochutnali a pod. Ich averziu sme sa snažili pozitívne ovplyvniť ukážkami hotových zdravých jedál, ktoré boli naservírované detskou formou.

„Ovocníčkovia vo veršoch“

V rámci vytvárania dobrých vzťahov s ovocím a zeleninou sme tvorili veršičky, v ktorých sme sa snažili poukázať na dôvody, čo je na konkrétnych druhoch zeleniny a ovocia dobré (grilovaná cuketa, mrkvový šalát, jahodová pena a pod.). Veršičky sme tvorili spoločne, ako pomôcka nám poslúžili vypísané znaky a indície, súvisiace s konkrétnou plodinou (jablko – červené, sladké, pesnička, zdravé, detská výživa).

„Leporelo“

V rámci praktickej časti sme sa rozhodli vytvoriť leporelo, z jednej strany slovenské (obrázok vymaľovaný farbami, názov vytvorený grafitmi a prepis vytvorených veršičiek), z druhej strany anglické (obrázok podľa predlohy, názov v slovenskom a anglickom jazyku). Leporelo sme tvorili z výkresov.

Zhrnutie: Pomocou spomínaných aktivít sme žiakom ukázali, že netreba mať predsudky, že je dôležité ochutnávať a získavať viac informácií o jednotlivých druhoch ovocia a zeleniny, lebo niekedy niečo zbytočne odmietame, lebo nám to niekto povedal, ale sami sme si túto informáciu neoverili.

Vypracovala: Základná škola s materskou školou Dojč, Dojč 137, 906 02 Dojč