

Príprava jednoduchých raw koláčikov

Cieľ: Žiaci majú poznať a naučiť sa v každodennom živote používať zdravé náhrady tukov, cukrov a soli, vedieť si sami podľa priložených receptov zhotoviť chutné, ale zdravé nátierky, pripravovať zdravé jedlá aj doma s rodičmi.

Vyučovaci predmet: biológia, triednická hodina.

Pomôcky: Návod na prípravu – recept, misky, strúhadlo, nožík, doska na krájanie, varešky na zamiešanie, suroviny: jabĺčka, mrkvy, citrón, mleté orechy, strúhaný kokos, podrvené piškóty, med.

Príprava: Na predchádzajúcej hodine biológie musia byť žiaci upozornení o tom, že sa chystá tematický týždeň „Hovorme o jedle“ a následne oboznámení s témami, ktorým sa budeme venovať. Čiastkové informácie si žiaci môžu pripraviť už doma. Tiež je potrebné povedať žiakom, aké pomôcky si majú priniesť na prípravu výstupov svojich projektov.

Postup / realizácia: Žiaci si sami (6. ročníka, ale môžu všetky ročníky) podľa priložených receptov zhotovia jednoduché chutné raw koláčky. Prečítajú si návod na prípravu, nejasnosti prekonzultujú s vyučujúcim, roztriedia a očistia si suroviny a samostatne pripravujú raw. Po dokončení ich vkusne naaranžujú skonzumujú namiesto desiaty (ak sa im zvýšia, môžu ponúknuť kamarátom z iných tried, alebo rodičom). Recepty žiaci priložia do knihy receptov „Jablčníček“, ktorú sme zostavili v rámci aktivít k dennej téme „Zelenina, ovocie a orechy z našich sádov“. Tá bude rozmnožená a uložená v školskej knižnici, a takto k dispozícii pre každú triedu, aby si žiaci mohli vyrábať zdravé dobroty v škole, ale aj doma.

Zhrnutie: Žiaci takto získajú nielen ucelené a trvalé vedomosti a zručnosti o zdravých náhradách tukov a cukrov.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola Staničná, Staničná 13, 040 01 Košice