

Spoločné nakupovanie a príprava jedál – Kniha receptov

Cieľ aktivity: Naučiť žiakov hospodáriť s potravinami, neplytvat'. Rozvíjať čitateľskú a prírodovednú gramotnosť - čítanie etikety na obale, trvanlivosť potravín, pôvod potraviny. Podporiť finančnú gramotnosť, získať zručnosti s cenovou kalkuláciou potravín – výhody balení XXL, porovnanie cien podľa cenovej jednotky. Spolupracovať v kolektíve. Vytvoriť „Knihu receptov“.

Vyučovacie predmety: regionálna výchova, prírodovedné predmety, výtvarná výchova, slovenský jazyk, matematika. Aktivitu možno využiť v ktoromkoľvek ročníku, prvý stupeň s pomocou triednych učiteliek.

Pomôcky: Potraviny potrebné na prípravu vybraných jedál, vhodný zošit na vytvorenie „Knihy receptov“, fotoaparát, zariadenie a vybavenie kuchynky.

Príprava:

Zasadnutie žiackej školskej rady, ktorú tvoria dvaja zástupcovia z každej triedy 4. až 9. ročníka.

Oboznámenie s cieľom a zameraním aktivít.

Rozdelenie úloh pre každú triedu:

1. V triednych kolektívoch vybrať recept zdravého pokrmu, spísať suroviny potrebné na jeho prípravu, ich množstvo.
2. Na druhom zasadnutí z predložených receptov vytvoriť sumár potrebných surovín pre všetky recepty a všetky triedne kolektívy. Zástupcovia 5.- 9. ročníkov si rozdelia približne rovnaké množstvo potravín, u ktorých budú zisťovať nasledovné údaje: ceny potravín v dostupných regionálnych obchodoch, ich následné porovnanie, všimnúť si jednotkovú cenu veľkých a malých balení. Uprednostniť slovenské výrobky.
3. Na treťom stretnutí zhotoviť návrh rozpočtu na nákup, tento predložiť vedeniu školy.

Postup / realizácia:

Pondelok: Uskutočniť nákup. Zodpovední žiaci druhého stupňa, ktorí sú v žiackej školskej rade.

Utorok – Piatok: Príprava pokrmov podľa receptov v priestoroch školskej kuchynky. Každý deň maximálne tri triedy pripravujú zdravé jedlo v priestoroch školskej kuchynky, pripravené jedlo spoločne skonzumujú pri pekne prestretom stole, zvyšné potraviny vrátia do spoločného balíka potravín, aby ich mohla použiť ďalšia trieda. V každej triede poveriť

dvojicu, ktorá bude „garantom kvality potravín“. Úlohou žiakov bude dbať o to, aby všetky používané potraviny boli skladované pri správnej teplote, aby na obal zaznamenali dátum otvorenia a balenia potraviny, tiež musia dbať o to, aby boli mimo chladničky len nevyhnutný čas pri dávkovaní počas prípravy.

Utorok – Piatok: Prípravu pokrmu zdokumentovať do „Knihy receptov“ – suroviny, postup, cenová kalkulácia na pripravované jedlo, fotodokumentácia. Vyhodnotiť aktivity so žiakmi počas triednickej hodiny.

Zhrnutie: Pri vyhodnocovaní žiaci hľadali odpoveď na otázku: Koľko trieda ušetrila tým, že sme varili zo spoločných potravín? Deti samé pochopili, že bolo výhodnejšie kúpiť napríklad balíček rasce pre všetky recepty, ako kúpiť jeden balíček pre každú triedu zvlášť. Deti sa zaoberali aj dátumom spotreby potravín a spôsobom ich skladovania, aby potraviny počas trvania aktivity neboli znehodnotené, nepokazili sa. Žiakom sa spoločne strávený čas pri varení páčil. Spolupracovali, pomáhali si, rozdeľovali si úlohy. Tí, ktorí nevarili, pripravovali prestieranie na stôl, nacvičili si rôzne servítkové techniky.

V našej škole sa na hodinách regionálnej výchovy venujeme aj vareniu a stávalo sa, že v kuchynke ostali nepoužitú potraviny, ale ďalší žiaci ich už pri varení nevyužili, a tým sa znehodnotili. Spolu so žiakmi si aj pedagógovia uvedomili, že plánovať nový recept budú až po zistení stavu potravín z minulej hodiny. Aktivita bola príjemným spestrením nášho každodenného vyučovania.

Prílohy:

Potraviny potrebné k uskutočneniu aktivity.

Názov potraviny	Potrebné množstvo	Jednotková cena v €	Cena spolu v €
hladká múka	2kg	0,39	0,78
polohrubá múka	3kg	0,39	1,56
biely jogurt	2ks	0,22	0,44
kyslá smotana	4ks	0,60	2,40
kryštálový cukor	1kg	0,68	0,68
práškový cukor	1kg	0,98	0,98
olej	1l	1,75	1,75
mlieko	2l	0,49	0,98
puding	2ks	0,41	0,82

prášok do pečiva	4ks	0,08	0,32
kompót	3ks	0,99	2,97
vanilkový cukor	5ks	0,39/5ks v balení	0,39
vajcia	24ks	0,96/6ks v balení	3,84
chlieb	3ks	0,81	2,43
maslo	3ks	2,41	7,23
bryndza	2ks	2,25	4,50
syrokrem	2ks	1,21	2,42
HERA	1ks	0,79	0,79
syr	1kg	6,13	6,13
paradajky	1kg	5,22	5,22
paprika	1kg	2,19	2,19
cuketa	1kg	2,88	2,88
cibuľa	0,5kg	0,39	0,20
zemiaky	2,5kg	0,46	1,15
jablká	2kg	1,28	2,56
soľ	1kg	0,30	0,30
mleté korenie	1ks	0,38	0,38
červená mletá paprika	1ks	0,57	0,57
škoricca	1ks	0,19	0,19
kečup	1ks	0,89	0,89
kakao	1ks	1,10	1,10
SPOLU:			59,04€

