HOVORME O JEDLE 2026

OVOCIE, ZELENINA A ORECHY Z NAŠICH SADOV

ZŠ S MŠ MARTINA HAMULJAKA
ORAVSKÁ JASENICA

1. KEĎ SA CELÁ ŠKOLA STRETNE PRI JEDNOM STOLE... Komunitné raňajky – HOVORME O JEDLE 2026/ celá škola- 208 žiakov, 24 pedagógov
2. ZO ŠKOLSKEJ ZÁHRADY AŽ DO ŠPANIELSKA: pečený čaj/7. ročník | technika – varenie |13 žiakov
3. Z JABĽČKA CHRUMKAVÁ MAŠKRTA – KAM SA STRATILA VODA?: sušené jabĺčka/7. ročník | technika – varenie | 13 žiakov
4. KEĎ SA ÚRODA PREMENÍ NA VÔŇU ŠKORICE: jablkové štrúdle/7. ročník | technika – varenie | 13 žiakov
5. VEĽKÁ ORECHOVÁ DETEKTÍVKA – ČO VŠETKO UKRÝVA ŠKRUPINKA?: kahoot kvíz/ 5. – 9. ročník | 40 žiakov | poobedná aktivita
6. OD KVETOV AŽ PO MED – ZA TAJOMSTVAMI VČELIEHO SVETA/ 6. ročník | biológia – zážitkové vyučovanie | Včelnica s arborétom, Zubrohlava
7. STROMY, KTORÉ ZASADILI ŽIACI, DNES PRINÁŠAJÚ SLADKÚ ÚRODU: zber úrody zo školskej záhrady/ 8. ročník | technika | 14 žiakov
8. DETEKTÍVI V OVOCNOM SADE – PO STOPÁCH NEPOZVANÝCH HOSTÍ: choroby ovocných stromov/ 8. ročník | biológia| školská záhrada
9. DETEKTÍVI ETIKIET – ČO VŠETKO PREZRADÍ OBAL ORECHOV?: čítanie etikiet na balených orechoch/ 9. ročník | chémia | skupinová práca, 17 žiakov
10. DNA NA VLASTNÉ OČI – ČO UKRÝVA OBYČAJNÝ BANÁN?: Extrakcia DNA z banánu/ 9. ročník | biológia | 17 žiakov
11. JABLKÁ POD DROBNOHĽADOM – KEĎ PRÍRODA PRACUJE ZA NÁS: príprava domáceho jablčného octu/ 5. – 9. ročník – priebežné pozorovanie
12. OVOCIE V ČÍSLACH – KEĎ MATEMATIKA POMÁHA POCHOPIŤ, ČO JEME/ 7. ročník | matematika | zlomky, pomery, percentá a štatistické spracovanie
13. PREŽIJEME ZIMU? – KEĎ O ÚRODE ROZHODUJE DOBRÁ STRATÉGIA: simulačná hra v stredovekej dedine/ 6. ročník | dejepis | 24 žiakov
14. OD ŠKOLSKEJ HRUŠKY AŽ PO SLADKÝ KOMPÓT: hruškové kompóty z hrušiek zo školskej záhrady/ 7. ročník | technika – varenie | 13 žiakov
15. ŠÍPKOVÁ VÝZVA – KEĎ SA TRADÍCIA MENÍ NA SPOLOČNÝ ÚSPECH: zber šípok v spolupráci s Lesmi SR/ celoškolská aktivita
16. MASTER CHEF – KEĎ SA ANGLIČTINA VARÍ S FANTÁZIOU: 7.A trieda | anglický jazyk | 13 žiakov
17. OVOCIE A ZELENINA V HLAVNEJ ÚLOHE – TVORÍME, OBJAVUJEME, SPOLUPRACUJEME/ 2.A trieda | slovenský jazyk a literatúra | 24 žiakov
18. 50 STROMOV, 50 PRÍBEHOV – TAJOMSTVÁ NAŠEJ OVOCNEJ ALEJE/ 5.A trieda | biológia a výtvarná výchova | 22 žiakov
19. OD RECEPTU K LIEVANCOM – KEĎ SLOVENČINA CHUTÍ PO JABLKÁCH/ 3.B trieda | slovenský jazyk a literatúra | 14 žiakov
20. KEĎ SA Z JABLKA, PARADAJKY A CITRÓNA STANE BATÉRIA/ 9. ročník | fyzika | 17 žiakov
21. JABLKOVÉ KYVADLO – KEĎ OVOCIE POMÁHA MERAŤ VÝŠKU/ 9.A trieda | fyzika | 17 žiakov
22. KEĎ SA JABLKÁ A HRUŠKY PREMENIA NA MALÉ UMELECKÉ DIELA/ 4. ročník | 25 žiakov| výtvarná výchova
23. DOMÁCI ICE TEA – OSVIEŽENIE Z NAŠEJ ŠKOLSKEJ ZÁHRADY/ 3. A trieda | 14 žiakov | výtvarná výchova/prírodoveda
24. O JEDLE SME NIELEN HOVORILI, ALE HO AJ KRESLILI/ Školský klub detí (ŠKD) | výtvarná a záujmová činnosť | 18 žiakov
25. KEĎ SA Z OBYČAJNEJ ROLKY STANE JESENNÁ TEKVIČKA/ 5. ročník | 22 žiakov| výtvarná výchova
26. OVOCNO-ZELENINOVÁ DETEKTÍVKA – KEĎ SA BIOLÓGIA MENÍ NA SÚŤAŽ/ 6. ročník | 24 žiakov | biológia
27. OVOCIE Z NAŠICH ZÁHRAD A SADOV – ANGLIČTINA TROCHU INAK/ 7. ročník | anglický jazyk |13 žiakov
28. ZDRAVÉ POTRAVINY ZAČÍNAJÚ V ZDRAVEJ PÔDE/ 8. ročník | 27 žiakov | slovenský jazyk a literatúra
29. JABLKOVÍ DETEKTÍVI: KAŽDÉ JABLKO MÁ SVOJ PRÍBEH/ 4. A | 25 žiakov | prírodoveda
30. KEĎ STARÍ RODIČIA ROZPRÁVAJÚ, HISTÓRIA OŽÍVA/ 5. a 6. ročník | 46 žiakov| slovenský jazyk a literatúra
31. POZBIERAJ SI OVOCIE... POHYB, RÝCHLOSŤ A TÍMOVÁ SPOLUPRÁCA/ 6. a 7. ročník | 36 žiakov | telesná výchova

KEĎ SA CELÁ ŠKOLA STRETNE PRI JEDNOM STOLE...

Komunitné raňajky – HOVORME O JEDLE 2026

Niektoré školské rána sú výnimočné. To naše sa začalo už o piatej hodine, keď väčšina žiakov ešte sladko spala. Učitelia a žiaci Zeleného kolégia však už usilovne pripravovali zdravé raňajky pre celú školu.

Vďaka spolupráci s COOP Jednotou Námestovo, ktorá nám venovala potraviny, sa školské stoly postupne zapĺňali pestrými dobrotami. Nechýbali jednohubky s domácimi nátierkami – bryndzovou, nivovou, cesnakovou, mäsovou, smotanovou či mrkvovou, ozdobené orechmi, semienkami a čerstvými klíčkami. Pripravili sme ovocné špízy, ovocné poháre, zeleninové tyčinky, farebné zeleninové misy aj sladké dobroty. Svoje miesto na stoloch mali aj jablká a hrušky z našej školskej záhrady či voňavé jablkové rolády. Tentoraz sme ranné kruhy presunuli z tried k spoločným stolom. Žiaci rôznych ročníkov sa stretávali, ochutnávali, rozprávali sa a objavovali nové chute. Pri jedle sa prirodzene vytváral priestor na rozhovory, vzájomné spoznávanie a budovanie dobrých vzťahov. Starší aj mladší žiaci sa na chvíľu stali súčasťou jednej veľkej školskej rodiny.

Naším cieľom nebolo iba pripraviť chutné raňajky. Chceli sme ukázať, že zdravé jedlo môže byť pestré, lákavé a dostupné, že ovocie, zelenina, orechy či kvalitné bielkoviny majú v našom jedálničku svoje miesto. A predovšetkým, že spoločné stolovanie má hodnotu, na ktorú v každodennom zhone často zabúdame. Veľké poďakovanie patrí spoločnosti COOP Jednota Námestovo za podporu, učiteľom a žiakom Zeleného kolégia za ochotu, tvorivosť a skoré ranné vstávanie. Pretože hovoriť o jedle je dôležité. Ale sadnúť si spolu k jednému stolu, podeliť sa oň a užiť si spoločné chvíle – to je ešte o niečo viac.

Aktivita: Komunitné raňajky pre celú školu

Zapojení: Žiaci všetkých ročníkov, učitelia a Zelené kolégium - 208 žiakov + 24 pedagógov

Spolupráca: COOP Jednota Námestovo














































ZO ŠKOLSKEJ ZÁHRADY AŽ DO ŠPANIELSKA

Na hodine techniky – varenia sme so žiakmi 7. ročníka využili prebytky ovocia z našej školskej záhrady. Z jabĺk, hrušiek a sliviek sme si pripravili voňavý pečený čaj.

Žiaci ovocie umyli, očistili, nakrájali a pripravili na pečenie. Prakticky si tak vyskúšali ďalší spôsob spracovania a konzervovania sezónneho ovocia, vďaka ktorému si môžeme chute jesennej úrody uchovať aj na chladné zimné dni.

Hotový pečený čaj sme naplnili do pohárikov a vytvorili mu aj vlastné etikety v slovenskom a anglickom jazyku. Každý žiak si odniesol jeden pohárik domov, aby sa o výsledok svojej práce mohol podeliť s rodinou.

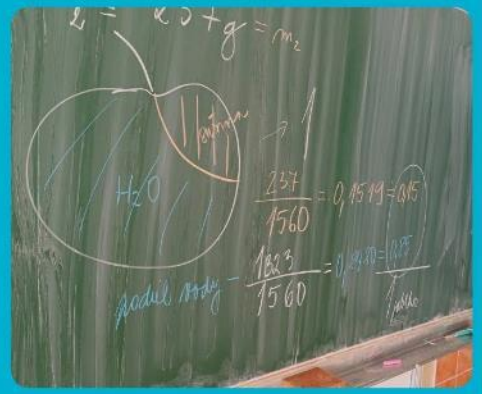
A niekoľko pohárikov čakalo ešte dlhšie putovanie – ako malý darček zo Slovenska poputovali v rámci mobility Erasmus+ až do Španielska. Tak sa úroda z našej školskej záhrady premenila nielen na chutný výrobok, ale aj na malý pozdrav z našej školy za hranice Slovenska.

7. ročník | technika – varenie



















Z JABĹČKA CHRUMKAVÁ MAŠKRTA – KAM SA STRATILA VODA?

V rámci témy Ovocie, zelenina a orechy z našich sadov si žiaci 7. ročníka na hodine techniky – varenia vyskúšali tradičný spôsob spracovania ovocia – sušenie jabĺk.

Žiaci priniesli rôzne druhy jabĺk, ktoré umyli, očistili, odstránili jadrovníky a nakrájali na kolieska. Pred sušením sme ich odvážili – 1 560 g. Po niekoľkých hodinách v sušičke zostalo iba 237 g.

A čo ukázala matematika?

Hmotnosť jabĺk sa znížila o 1 323 g, teda o 84,8 %. Po vysušení zostalo len 15,2 % pôvodnej hmotnosti. Žiaci tak prakticky pozorovali, koľko hmotnosti ovocie stratí odparením vody a zároveň pochopili, prečo je sušenie jedným z tradičných spôsobov konzervovania a uchovávania ovocia.

Na záver nechýbala ani najpríjemnejšia časť – ochutnávka vlastných chrumkavých jabĺčok.

7. ročník | technika – varenie | 13 žiakov

KEĎ SA ÚRODA PREMENÍ NA VÔŇU ŠKORICE

Keďže nám tento rok jablone dopriali bohatú úrodu, so žiakmi 7. ročníka sme na hodine techniky – varenia využili ďalší spôsob ich spracovania. Tentoraz sme si pripravili jablkovú štrúdľu.

Žiaci jablká umyli, očistili a nakrájali na malé kúsky. Lístkové cesto naplnili jablkami, pridali škoricu, štrúdľu vytvarovali a pripravili na pečenie.

Pri práci si precvičili bezpečné používanie kuchynských pomôcok a elektrických spotrebičov, krájanie a spracovanie ovocia, prípravu jednoduchého jedla aj udržiavanie poriadku na pracovisku. Zároveň zistili, že aj obyčajné jablko z domácej úrody sa dá jednoducho premeniť na chutný dezert.

A výsledok? Vôňa jabĺk a škorice po celej kuchynke a štrúdľa, ktorá zmizla takmer rovnako rýchlo, ako sa upiekla.

7. ročník | technika – varenie













VEĽKÁ ORECHOVÁ DETEKTÍVKA – ČO VŠETKO UKRÝVA ŠKRUPINKA?

Orechy sme tentoraz neochutnávali, ale poriadne sme ich preklepli vedomosťami. Do interaktívneho kvízu Kahoot sa zapojilo takmer 40 žiakov 5. až 9. ročníka, ktorí si zmerali rýchlosť, postreh a najmä svoje vedomosti.

Otázky nás previedli svetom orechov od botaniky až po výživu. Žiaci zisťovali, odkiaľ jednotlivé orechy pochádzajú, čo obsahujú, prečo sú energeticky bohaté, ako rastú a dozrievajú, čím sú prospešné pre naše telo, ale objavili aj množstvo menej známych zaujímavostí. Nechýbali pistácie, vlašské a lieskové orechy, mandle či arašidy a otázky, pri ktorých bolo treba nielen vedieť, ale aj poriadne premýšľať.

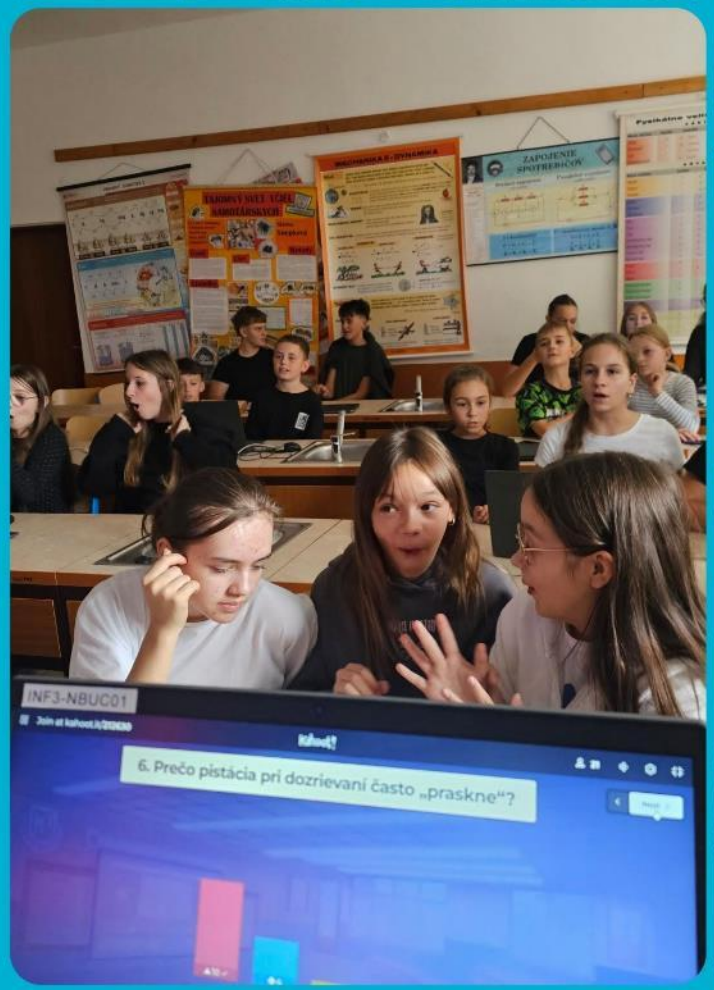
Kvíz ukázal, že učenie môže mať aj podobu napínavej súťaže. Správne odpovede prinášali body, nové poznatky a občas aj poriadne prekvapenie. Najúspešnejších orechových detektívov sme odmenili a víťazi si odniesli balíčky orechov – tentoraz už nielen na skúmanie, ale aj na ochutnanie.

5. – 9. ročník | takmer 40 žiakov | interaktívny vedomostný kvíz















OD KVETOV AŽ PO MED – ZA TAJOMSTVAMI VČELIEHO SVETA

V rámci témy Ovocie, zelenina a orechy z našich sadov sme sa so žiakmi 6. ročníka vybrali do Včelnice s arborétom v Zubrohlave, aby sme spoznali nenahraditeľnú úlohu včiel pri opeľovaní ovocných stromov a ďalších rastlín.

Pod vedením skúseného včelára pána Petra Rapšíka sme nazreli do fascinujúceho sveta včelieho spoločenstva. Žiaci spoznávali život včiel, ich produkty, historické i moderné úle a navštívili aj apidomček. Niektoré včelie produkty mohli dokonca ochutnať či vyskúšať.

Pri prechádzke arborétom sme si pripomenuli, že bez opeľovačov by bola úroda mnohých druhov ovocia a orechov podstatne chudobnejšia. Včely tak zohrávajú dôležitú úlohu nielen v prírode, ale aj pri zabezpečovaní našej potravy.

Zážitkové učenie v prírode sme zakončili spoločnou opekačkou. Žiaci si odniesli nielen nové vedomosti, ale aj poznanie, že chrániť včely znamená chrániť biodiverzitu, naše sady a budúcu úrodu.

6. ročník | biológia – zážitkové vyučovanie | Včelnica s arborétom, Zubrohlava



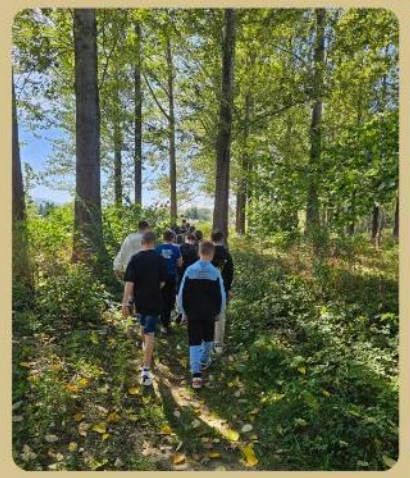


























STROMY, KTORÉ ZASADILI ŽIACI, DNES PRINÁŠAJÚ SLADKÚ ÚRODU

Pred jedenástimi rokmi ich zasadili žiaci našej školy. Dnes nám každoročne prinášajú bohatú úrodu hrušiek. Na hodine techniky sa 14 žiakov 8. ročníka pustilo do zberu plodov v našej školskej záhrade.

Pri oberaní si pripomenuli, že ovocné stromy potrebujú čas, starostlivosť a trpezlivosť, no dokážu prinášať úžitok mnohým generáciám žiakov. Zároveň si vyskúšali správny zber ovocia, jeho triedenie a šetrné zaobchádzanie s plodmi.

A čo s toľkými hruškami? Naša úroda bude pokračovať ďalšou praktickou aktivitou – prípravou domáceho hruškového kompótu. Žiaci tak spoznajú ďalší spôsob spracovania a uchovávania sezónneho ovocia.

Naša školská záhrada je dôkazom, že to, čo dnes zasadíme, môže prinášať ovocie ešte mnohé roky. A nielen obrazne.

8. ročník | technika | 14 žiakov

DETEKTÍVI V OVOCNOM SADE – PO STOPÁCH NEPOZVANÝCH HOSTÍ

Čo prezradia škvrny na listoch, drobné dierky či zvláštne výrastky? Aj naša školská záhrada ukrýva množstvo záhad, ktoré sa rozhodli odhaliť žiaci 8. ročníka na netradičnej hodine biológie.

Vyzbrojení lupami, pracovnými listami a ceruzkami sa v skupinách vydali pátrať po stopách škodcov a chorôb ovocných stromov a kríkov. Najčastejšie objavovali hrdzu hruškovú, vošky a rôzne poškodenia listov. Svoje nálezy pozorne skúmali, opisovali ich farbu, tvar a povrch, zaznamenávali miesto výskytu a pokúšali sa odhaliť ich príčinu. Najzaujímavejšie objavy následne výtvarne spracovali – zväčšili ich ako pod lupou, zakreslili a vytvorili vlastné detektívne hypotézy. Zistili, že nie každé poškodenie spôsobuje hmyz a že aj nenápadná škvrna na liste môže byť prejavom hubového ochorenia.

Aktivita prepojila výtvarnú výchovu, biológiu, pozorovanie prírody a tímovú spoluprácu. Žiaci si uvedomili, že za zdravou úrodou ovocia sa skrýva aj starostlivosť o stromy, včasné rozpoznanie chorôb a ochrana rastlín. Naši detektívi síce nevyriešili všetky záhady ovocného sadu, ale zistili jedno – aj obyčajný list dokáže rozprávať zaujímavý príbeh.

8. ročník | biológia| školská záhrada





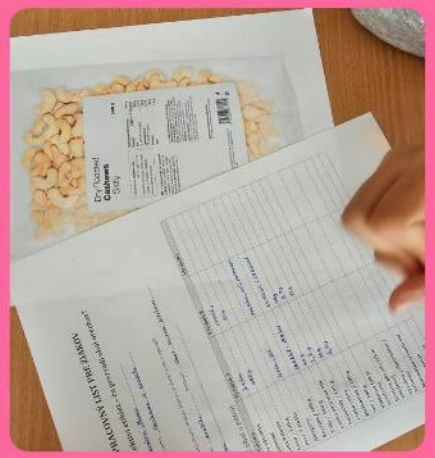


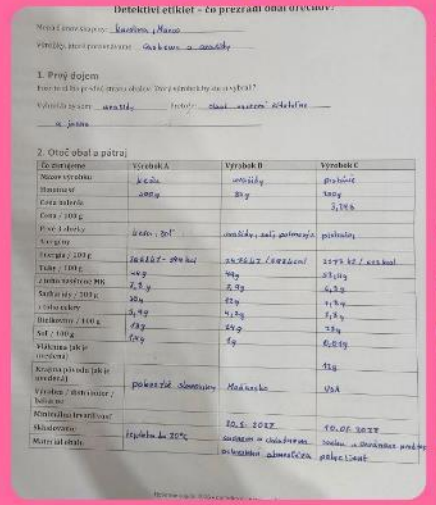




















DETEKTÍVI ETIKIET – ČO VŠETKO PREZRADÍ OBAL ORECHOV?

Kupujeme očami alebo rozumom? Túto otázku si položili žiaci 9. ročníka na hodine biológie, počas ktorej sa zmenili na detektívov potravinových etikiet.

V skupinách skúmali a porovnávali obaly rôznych druhov orechov – vlašských, lieskových, mandlí, pistácií či kešu. Zisťovali zloženie, výživové hodnoty, obsah tukov, cukrov a soli, alergény, krajinu pôvodu, trvanlivosť aj podmienky skladovania. Porovnávali tiež ceny výrobkov po prepočte na 100 gramov a premýšľali, ktoré orechy môžeme dopestovať u nás a ktoré k nám cestujú z ďalekých krajín. Zaujímavou súčasťou aktivity bolo porovnanie prvého dojmu z obalu so skutočnými informáciami na etikete. Žiaci zisťovali, či je najlákavejšie balenie naozaj aj najlepšou voľbou, a svoje rozhodnutia museli podložiť konkrétnymi údajmi. Na záver nechýbala ani ochutnávka orechov.

Aktivita prepojila biológiu, matematiku, finančnú a spotrebiteľskú gramotnosť a ukázala, že správny výber potravín sa začína pozorným čítaním informácií. Predná strana obalu výrobok predáva. Etiketa nám pomáha rozhodnúť sa.

9. ročník | chémia | skupinová práca, 17 žiakov
















DNA NA VLASTNÉ OČI – ČO UKRÝVA OBYČAJNÝ BANÁN?

Dá sa DNA vidieť aj bez mikroskopu? Sedemnásť žiakov 9. ročníka sa na hodine biológie presvedčilo, že áno. Z obyčajného banánu sa stal predmet zaujímavého laboratórneho experimentu.

Žiaci najskôr banán roztlačili a pripravili extrakčný roztok z vody, kuchynskej soli a saponátu. Saponát pomohol narušiť bunkové membrány a uvoľniť DNA, soľ podporila jej následné vyzrážanie. Po prefiltrovaní zmesi opatrne pridali vychladený etanol.

A prišiel najzaujímavejší moment pokusu – DNA sa začala zrážať v podobe belavých vláknitých zhlukov, ktoré bolo možné pozorovať voľným okom. Žiaci ich skúmali, opisovali a porovnávali so svojimi pôvodnými predstavami o DNA.

Experiment prepojil biológiu, chémiu a praktické laboratórne zručnosti. Žiaci si vyskúšali prípravu roztokov, filtráciu, prácu s laboratórnymi pomôckami a pochopili princíp izolácie genetického materiálu.

Najväčšie prekvapenie? Že aj obyčajný banán ukrýva DNA – a na jej pozorovanie nepotrebujeme zložitý mikroskop, ale správny postup a trochu chémie.

9. ročník | biológia | 17 žiakov

JABLKÁ POD DROBNOHĽADOM – KEĎ PRÍRODA PRACUJE ZA NÁS

Dá sa z obyčajných jabĺk vyrobiť ocot? A čo sa deje v pohári, keď ovocie začne kvasiť? Odpovede na tieto otázky hľadáme v našom ďalšom školskom experimente. Žiaci 7. ročníka na hodine techniky založili vlastný jablčný ocot. Nakrájané jablká vložili do sklenených pohárov, zaliali pripraveným roztokom a nechali priestor prírodným procesom.

Poháre sme umiestnili do učebne chémie, kde sa z nich stalo malé živé laboratórium. Žiaci 5. až 9. ročníka pravidelne sledujú zmeny vzhľadu, farby, vône či tvorbu bubliniek, obsah pohárov podľa potreby premiešavajú a pozorujú, ako sa ovocie postupne mení.

Pri aktivite spoznávajú proces kvasenia a úlohu mikroorganizmov, ktoré sa podieľajú na premene cukrov na alkohol a následne na kyselinu octovú.

Náš experiment ešte nie je ukončený. Výroba jablčného octu potrvá niekoľko týždňov, počas ktorých budeme ďalej sledovať a vyhodnocovať prebiehajúce zmeny. Táto aktivita prepája techniku, biológiu a chémiu a ukazuje, že aj zvyšné jablká z úrody možno zmysluplne využiť.

7. ročník – technika | 5. – 9. ročník – priebežné pozorovanie | učebňa chémie



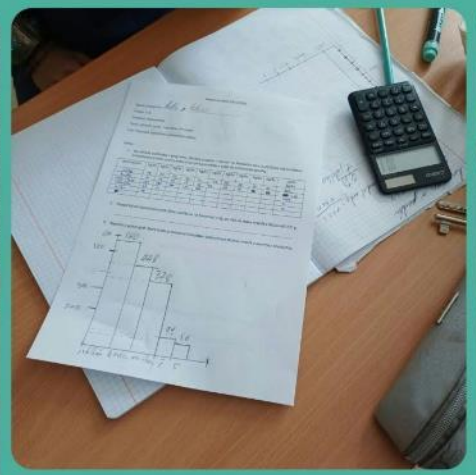
















OVOCIE V ČÍSLACH – KEĎ MATEMATIKA POMÁHA POCHOPIŤ, ČO JEME

Koľko ovocia sa dostane k žiakom našej školy za jeden školský rok? A aký podiel tvoria jednotlivé druhy ovocia a ovocných produktov? Odpovede hľadali žiaci 7. ročníka na hodine matematiky.

Pracovali so skutočnými údajmi zo Školského programu ovocie za školský rok 2025/2026. Z evidencie dodávok zisťovali množstvá jednotlivých druhov ovocia a ovocných produktov, údaje spracovávali v Exceli a prepočítavali hmotnosť ovocných štiav z kusov na kilogramy. Pomocou zlomkov, pomerov a percent vypočítavali podiel jednotlivých druhov ovocia na celkovom množstve. Výsledky znázorňovali grafmi, porovnávali ich a vyvodzovali vlastné závery.

Aktivita prepojila matematiku, informatické zručnosti a zdravé stravovanie. Žiaci zistili, že zlomky a percentá nie sú iba príklady v učebnici, ale pomáhajú nám porozumieť aj skutočným údajom z každodenného života.

Ovocie sme tentoraz neochutnávali, ale počítali, porovnávali a premieňali na grafy. Aj matematika môže mať ovocnú príchuť.

7. ročník | matematika | zlomky, pomery, percentá a štatistické spracovanie údajov



















PREŽIJEME ZIMU? – KEĎ O ÚRODE ROZHODUJE DOBRÁ STRATÉGIA

Ako prežiť zimu bez supermarketov, chladničiek a moderných technológií? Túto výzvu prijali žiaci 6. ročníka na hodine dejepisu, keď sa prostredníctvom simulačnej hry preniesli do stredovekej dediny na území dnešného Slovenska v 15. storočí. Rozdelili sa do šiestich rodín s rozdielnou úrodou. Ich úlohou bolo zabezpečiť dostatok potravín na zimu. S jablkami, slivkami, kapustou, cibuľou či orechmi najskôr obchodovali formou barteru – výmeny bez peňazí. Rozhodovali sa podľa vlastného odhadu, až neskôr získali informácie o energetickej hodnote potravín a mohli svoju stratégiu prehodnotiť.

Prekvapilo ich najmä to, koľko energie poskytujú orechy v porovnaní s ovocím a zeleninou. Zistili však, že na prežitie nestačí iba množstvo kalórií, ale dôležitá je aj pestrá strava. Museli tiež premyslieť, ako úrodu uchovať bez chladničky – sušením ovocia, kvasením kapusty či správnym skladovaním jabĺk, cibule a orechov. Aktivita prepojila dejepis, matematiku, výživu a finančnú gramotnosť. Žiaci si precvičili vyjednávanie, spoluprácu, strategické myslenie a pochopili, akú hodnotu mala úroda pre život našich predkov. Zistili, že prežiť zimu neznamenalo iba mať plnú komoru, ale vedieť s jej zásobami múdro hospodáriť.

6. ročník | dejepis | 24 žiakov

OD ŠKOLSKEJ HRUŠKY AŽ PO SLADKÝ KOMPÓT

Čo s bohatou úrodou hrušiek z našej školskej záhrady? Rozhodli sme sa uchovať si kúsok jesene na chladné zimné dni. Trinásť žiakov 7. ročníka sa na hodine techniky pustilo do prípravy domáceho hruškového kompótu. Z vlastnej úrody vyberali vhodné, zdravé plody, ktoré umyli, ošúpali, rozštvrtili a odstránili jadrovníky. Aby hrušky nezhnedli, použili roztok kyseliny citrónovej. Pripravili si čisté zaváracie poháre, do ktorých ukladali hrušky spolu s brusnicami a klinčekmi. Po zaliatí sladkým nálevom nasledovala sterilizácia. Hotové kompóty ozdobili vlastnými etiketami s označením Hovorme o jedle 2026. Každý žiak si svoj výrobok odniesol domov, kde ho mohol ochutnať spolu s rodinou. Aktivita prepojila praktické kuchárske zručnosti, hygienu, bezpečnosť pri práci a tradičné spôsoby konzervovania ovocia. Žiaci sa presvedčili, že aj ovocie z vlastnej záhrady možno jednoducho spracovať a uchovať na neskôr.

7. ročník | technika – varenie | 13 žiakov

























ŠÍPKOVÁ VÝZVA – KEĎ SA TRADÍCIA MENÍ NA SPOLOČNÝ ÚSPECH

Aj tento rok sa naša škola zapojila do celoslovenskej výzvy „Zber šípok spolu s LESY SR“, ktorá nás vracia k tradíciám našich predkov a pripomína hodnotu darov prírody.

Do zberu sa zapojili hlavne mladší žiaci spolu so svojimi rodičmi. Počas jesenných prechádzok zbierali šípky, ktoré sú známe vysokým obsahom vitamínu C a tradične sa využívajú najmä na prípravu čajov, sirupov či džemov. Spoločnými silami sa nám podarilo nazbierať približne 80 kilogramov týchto vzácnych jesenných plodov.

Motiváciou nám bol aj minuloročný úspech, keď sme vo výzve zvíťazili a naši žiaci za odmenu navštívili Semenoles v Liptovskom Hrádku, kde spoznávali prácu lesníkov a význam starostlivosti o lesné porasty.

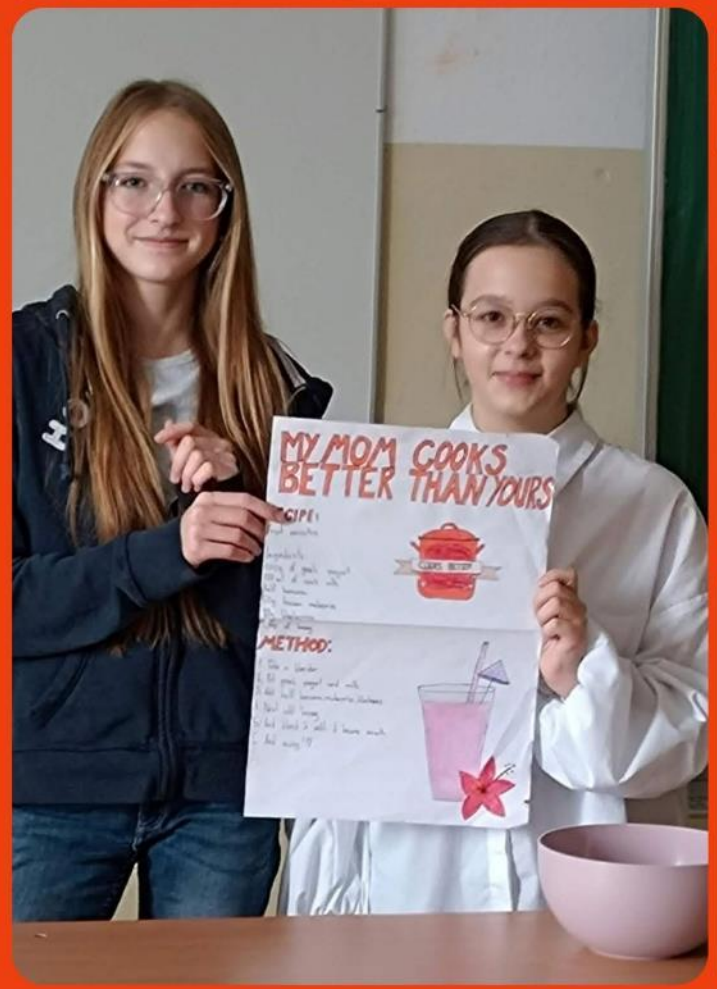
Aktivita spojila environmentálnu výchovu, zdravú výživu, pohyb v prírode, rodinnú spoluprácu a úctu k tradíciám. Žiaci si uvedomili, že hodnotné potraviny nemusíme hľadať iba v obchodoch – mnohé nám ponúka samotná príroda.

Celoškolská aktivita | spolupráca s LESY SR | približne 80 kg nazbieraných šípok















MASTER CHEF – KEĎ SA ANGLIČTINA VARÍ S FANTÁZIOU

Čo vznikne, keď spojíme angličtinu, ovocie, zeleninu a štipku kreativity? Predsa vlastná kulinárska televízna šou.

Žiaci 7.A triedy sa na hodine anglického jazyka premenili na moderátorov a šéfkuchárov. Vo dvojiciach a trojiciach vymýšľali originálne recepty, ktorých hlavnou surovinou bolo ovocie alebo zelenina. Svoje jedlá pomenovali, zostavili zoznam ingrediencií a v angličtine opísali postup prípravy. V ponuke nechýbali nápady na smoothie, ovocné či zeleninové šaláty.

Najzábavnejšou časťou bola samotná Master Chef TV Show. Jeden žiak sa ujal úlohy moderátora, druhý kuchára a spoločne predstavili svoj recept pred triedou ako v skutočnej televíznej relácii.

Aktivita prepojila anglický jazyk, zdravé stravovanie, tvorivosť a prezentačné zručnosti. Žiaci si hravou formou precvičili slovnú zásobu o potravinách, komunikáciu v angličtine aj tímovú spoluprácu.

7.A trieda | anglický jazyk | 13 žiakov

OVOCIE A ZELENINA V HLAVNEJ ÚLOHE – TVORÍME, OBJAVUJEME, SPOLUPRACUJEME

Aj ovocie a zelenina môžu byť skvelou inšpiráciou na hodinách slovenského jazyka. Žiaci 2.A triedy sa o tom presvedčili prostredníctvom zábavných a tvorivých aktivít. Spoločne vytvorili myšlienkovú mapu ovocia a zeleniny, spoznávali menej známe druhy a zostavovali vlastnú ovocnú a zeleninovú abecedu. Svoju fantáziu rozvíjali pri tvorbe príbehov a piesní, v ktorých sa ovocie a zelenina stali hlavnými hrdinami. Zaspievali si aj známe ľudové piesne *Červené jabĺčko, Moja mamka niečo má* či *Šošovička, hrášok, fazuľka*.

Prostredníctvom knihy Čerešne si precvičili čítanie s porozumením, pamäť a tvorivé myslenie.

Aktivity ukázali, že ovocie a zelenina nepatria iba na tanier, ale môžu byť aj súčasťou hravého učenia, ktoré rozvíja slovnú zásobu, fantáziu a spoluprácu.

2.A trieda | slovenský jazyk a literatúra | 24 žiakov





























50 STROMOV, 50 PRÍBEHOV – TAJOMSTVÁ NAŠEJ OVOCNEJ ALEJE

Poznáme ovocné stromy, ktoré rastú v našom okolí? A vieme, prečo je dôležité zachovávať staré odrody ovocia? Odpovede hľadali žiaci 5.A triedy priamo v prírode. Vydali sme sa do ovocnej aleje v Oravskej Jasenici, ktorú približne pred piatimi rokmi vytvorila obec v spolupráci s našou školou. Rastie v nej 50 ovocných stromov tradičných a pôvodných odrôd – najmä jabloní, hrušiek a sliviek, ale aj ďalších zaujímavých drevín.

Na hodinách biológie a výtvarnej výchovy sa žiaci zmenili na ovocných detektívov. V skupinách pátrali po jednotlivých druhoch a odrodách, vyhľadávali informácie, pozorovali tvar listov, plody, kôru či koruny stromov a porovnávali ich charakteristické znaky. Svoje poznatky zaznamenávali do pracovných listov a výtvarne spracovávali.

Súčasťou aktivity bolo aj spoznávanie starých ovocných odrôd a ich významu pre zachovanie rozmanitosti našej prírody. Žiaci premýšľali, ako možno ovocie využiť v kuchyni, spracovať či uskladniť a prečo sa o ovocné stromy musíme pravidelne starať.

Aktivita prepojila biológiu, výtvarnú výchovu, environmentálnu výchovu a regionálne tradície. Žiaci zistili, že ovocná alej nie je iba miestom, kde rastú stromy, ale aj živou učebnicou prírody a odkazom pre ďalšie generácie. Stromy, ktoré pred rokmi vysadili naši predchodcovia, dnes učia nás. A raz možno budú prinášať úrodu aj našim deťom.

5.A trieda | biológia a výtvarná výchova | 22 žiakov

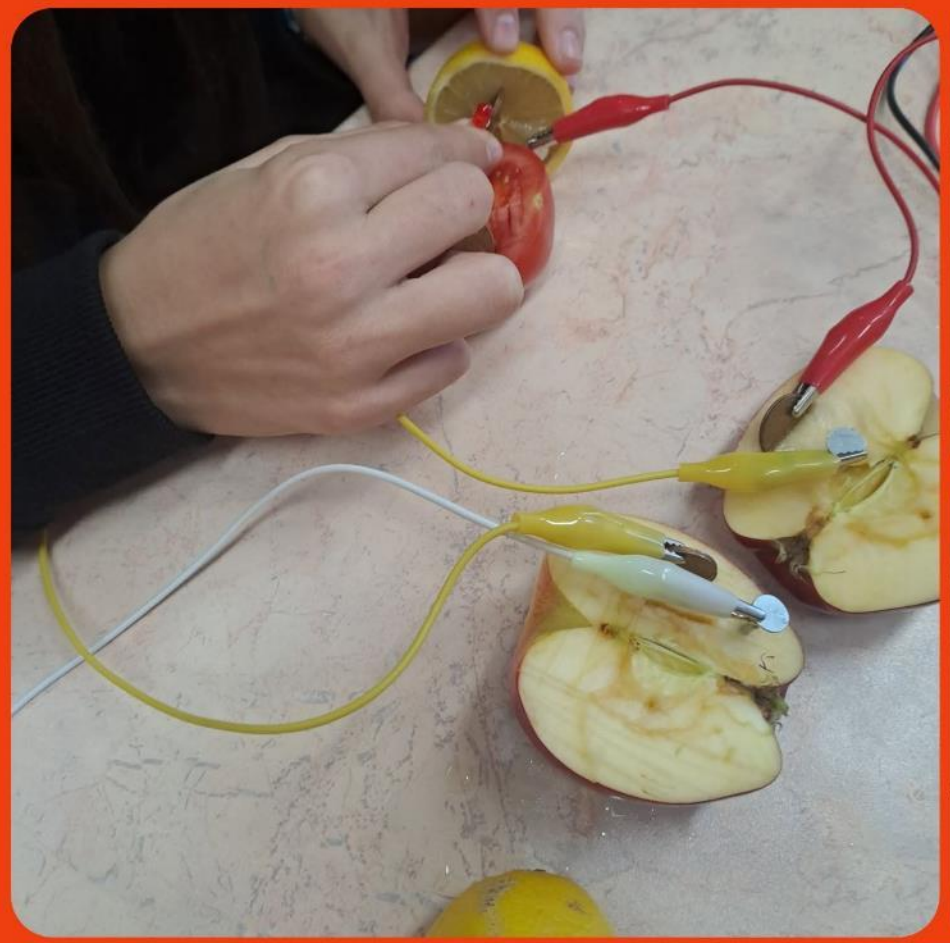
OD RECEPTU K LIEVANCOM – KEĎ SLOVENČINA CHUTÍ PO JABLKÁCH

Dá sa pracovný postup nielen napísať, ale aj ochutnať? Žiaci 3.B triedy sa presvedčili, že áno...

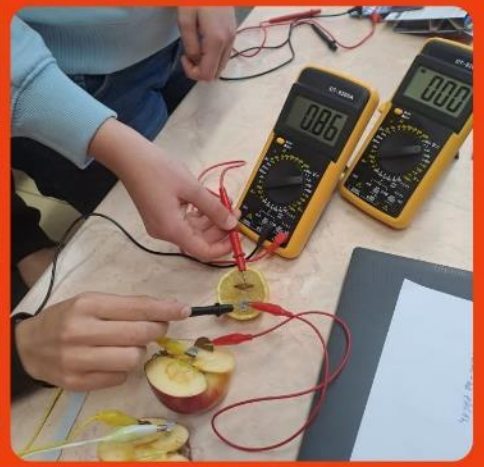
Na hodine slovenského jazyka si podľa osnovy zostavili pracovný postup na prípravu jablkových lievancov, ktorý následne preniesli z papiera priamo do kuchyne. Naučili sa správne odvážiť a odmerať suroviny, dodržiavať hygienické pravidlá, postupovať podľa receptu a napokon aj pekne naservírovať hotový dezert. Voňavé jablkové lievance doplnili domácou slivkovou nutelou, ktorá im dodala výnimočnú chuť.Výsledkom boli prázdne taniere a spokojní malí kuchári. Aktivita prepojila slovenský jazyk, matematiku, praktické zručnosti a zdravé využívanie sezónneho ovocia. Žiaci zistili, že presný pracovný postup nie je dôležitý iba v zošite, ale aj pri každodenných činnostiach.

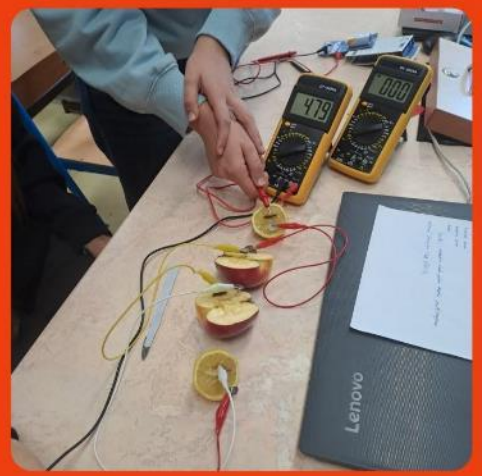
3.B trieda | slovenský jazyk a literatúra | 14 žiakov

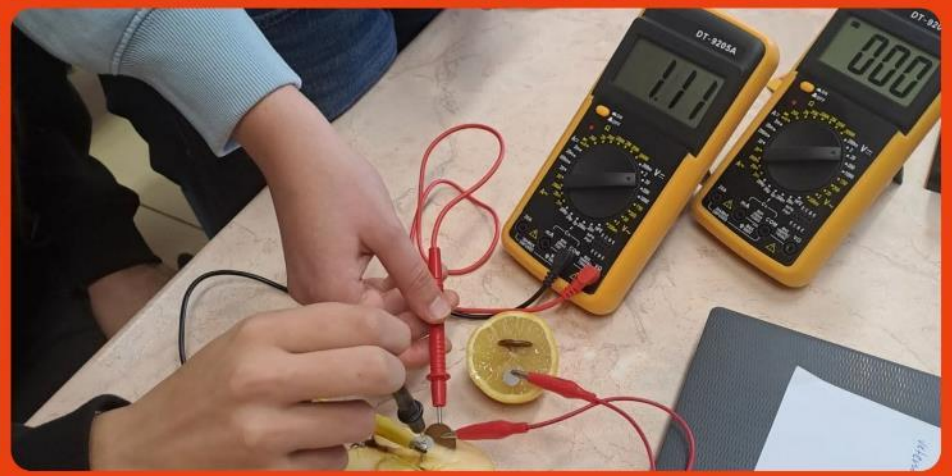












KEĎ SA Z JABLKA, PARADAJKY A CITRÓNA STANE BATÉRIA

Môže ovocie a zelenina vyrábať elektrinu? A dokáže obyčajné jablko pomôcť rozsvietiť LED diódu? Odpovede hľadalo 17 žiakov 9. ročníka na hodine fyziky.

Pri zaujímavom experimente premenili jablko, paradajku a citrón na jednoduché galvanické články. Do plodov zapichovali elektródy z rôznych kovov a pomocou multimetrov merali vzniknuté elektrické napätie. Jednotlivé články porovnávali, prepájali a sledovali, ako sa menia namerané hodnoty. Podarilo sa im dokonca rozsvietiť červenú LED diódu. Žiaci zistili, že šťava v ovocí a zelenine pôsobí ako elektrolyt, ktorý umožňuje priebeh elektrochemických reakcií. Vďaka nim sa chemická energia mení na elektrickú.

Aktivita prepojila fyziku, chémiu, experimentovanie a praktické meranie. Žiaci sa presvedčili, že aj bežné potraviny môžu poslúžiť ako pomôcky pri objavovaní prírodných zákonov.

9. ročník | fyzika | 17 žiakov



JABLKOVÉ KYVADLO – KEĎ OVOCIE POMÁHA MERAŤ VÝŠKU

Dá sa pomocou obyčajného jablka určiť výška človeka? Žiaci 9.A triedy sa na hodine fyziky presvedčili, že aj takéto netradičné meranie je možné.

Z jablka zaveseného na špagáte zostrojili jednoduché kyvadlo, pri ktorom merali dobu kmitania. Z nameraných hodnôt následne určovali dĺžku kyvadla a využili ju pri odhadovaní výšky človeka.

Aktivita prepojila fyziku, matematiku a praktické experimentovanie. Žiaci si precvičili meranie času, výpočty, spoluprácu a pochopili, že pohyb kyvadla závisí najmä od jeho dĺžky.

Obyčajné jablko sa tak na chvíľu zmenilo na fyzikálnu pomôcku a ukázalo, že aj meranie výšky môže byť zábavným experimentom.

9.A trieda | fyzika | 17 žiakov

KEĎ SA JABLKÁ A HRUŠKY PREMENIA NA MALÉ UMELECKÉ DIELA

Aj obyčajné jablko či hruška sa môžu stať inšpiráciou na nevšedné umelecké dielo. Presvedčilo nás o tom 25 žiakov 4. ročníka, ktorí sa v rámci projektu Hovorme o jedle 2026 pustili do tvorenia plného farieb, fantázie a zaujímavých výtvarných techník. Tentoraz však nemaľovali iba na papier. Pomocou kartónu, špagátu, lepidla a alobalu vytvárali reliéfne obrazy jabĺk a hrušiek. Experimentovali s tvarmi, štruktúrou a farbami, pričom každý výtvor získal svoj osobitý charakter.

Výsledkom bola originálna galéria ovocia, ktorá rozžiarila školskú chodbu. Žiaci si precvičili jemnú motoriku, trpezlivosť, tvorivosť a zároveň si uvedomili, že ovocie nemusí byť iba súčasťou zdravého jedálnička, ale aj krásnou umeleckou inšpiráciou.

Naše jablká a hrušky tentoraz neskončili na tanieri, ale na výstave – a chutili aspoň očiam.

4. ročník | 25 žiakov| výtvarná výchova











DOMÁCI ICE TEA – OSVIEŽENIE Z NAŠEJ ŠKOLSKEJ ZÁHRADY

Aj obyčajné ovocie a bylinky sa môžu premeniť na chutný a osviežujúci nápoj. Žiaci 3. A triedy vymenili školskú učebňu za komunitnú záhradu, kde si pripravili vlastný domáci ľadový čaj – Ice Tea. V školskej záhrade si nazbierali voňavé bylinky, pripravili ovocie a spoločne sa pustili do výroby nápoja. Spoznávali vône a chute prírodných surovín a zistili, že chutné osvieženie si môžu pripraviť aj bez kupovaných sladených nápojov. Nezabudli ani na ekologické správanie – zvyšky ovocia a byliniek putovali do kompostéra.

Najväčšou odmenou bola spoločná ochutnávka vlastnoručne pripraveného nápoja priamo v záhrade.

3. A trieda | 14 žiakov | výtvarná výchova/prírodoveda

O JEDLE SME NIELEN HOVORILI, ALE HO AJ KRESLILI

Aj popoludnie v školskom klube detí sa nieslo v duchu projektu HOVORME O JEDLE 2026. Spoločne sme sa rozprávali o ovocí, zelenine, zdravom stravovaní a o tom, prečo je dôležité vyberať si pestrú a vyváženú stravu.

Deti svoje predstavy preniesli na papier. Kreslili, vyfarbovali, zapájali fantáziu a vytvorili pestré výtvarné práce, z ktorých sme spoločne pripravili tematickú nástenku. Tá nám teraz pripomína, že zdravé stravovanie nemusí byť nudné, ale môže byť plné farieb, chutí a radosti.

Aj obyčajné popoludnie v ŠKD sa tak zmenilo na tvorivé stretnutie, pri ktorom sa spojilo učenie, rozhovory a fantázia.

Školský klub detí (ŠKD) | Výtvarná a záujmová činnosť



















KEĎ SA Z OBYČAJNEJ ROLKY STANE JESENNÁ TEKVIČKA

Aj odpadový materiál môže dostať druhú šancu. Žiaci 5. ročníka sa na hodinách výtvarnej výchovy pustili do tvorby jesenných dekorácií, pri ktorých spojili fantáziu, šikovnosť a ekologické myslenie. Základom ich tekvičiek boli obyčajné rolky z toaletného papiera, ktoré postupne obkrúcali pásikmi farebného krepového papiera. Pridali zelené lístky a stopky a pod ich rukami vznikali originálne tekvičky rôznych tvarov a farieb.

Pri práci si precvičili jemnú motoriku, trpezlivosť, priestorovú predstavivosť aj spoluprácu. Zároveň sa rozprávali o jesennej úrode, využití tekvíc v kuchyni a o tom, prečo je dôležité neplytvať materiálom a hľadať možnosti jeho opätovného využitia.

Hotové tekvičky dnes zdobia školskú chodbu a pripomínajú nám, že nie všetko, čo považujeme za odpad, musí skončiť v koši. Niekedy stačí dobrý nápad a vznikne niečo krásne.

5. ročník | 22 žiakov| výtvarná výchova

OVOCNO-ZELENINOVÁ DETEKTÍVKA – KEĎ SA BIOLÓGIA MENÍ NA SÚŤAŽ

Môže veľká zelenina plávať a malé ovocie sa potopiť? A dokážeme rozpoznať jablko, cibuľu či zemiak iba podľa hmatu? Odpovede na tieto otázky hľadali žiaci 6. ročníka počas netradičnej hodiny biológie v rámci projektu HOVORME O JEDLE 2026.

Rozdelení do súťažných tímov sa pustili do troch detektívnych disciplín. V Tajomnom vreci rozpoznávali ovocie a zeleninu výlučne hmatom. Zistili, že bez pomoci zraku to vôbec nie je také jednoduché.

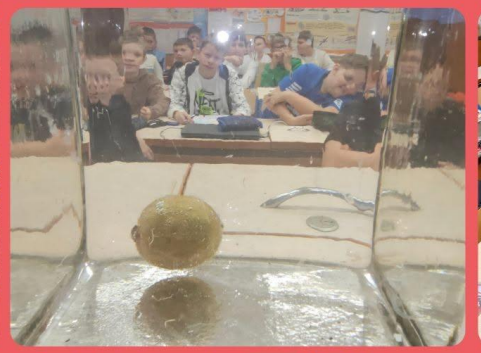
Pri pokuse Pláva alebo sa ponorí? najskôr odhadovali, ako sa jednotlivé plodiny zachovajú vo vode a potom svoje predpoklady overovali experimentom. Prekvapilo ich, že o plávaní nerozhoduje veľkosť ani hmotnosť samotná, ale priemerná hustota plodiny. Zaujímavú úlohu zohráva aj šupka a vzduchové priestory v plodoch.

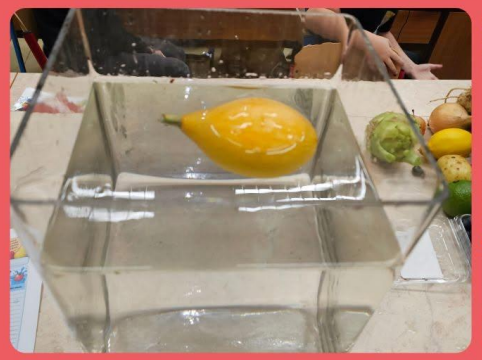
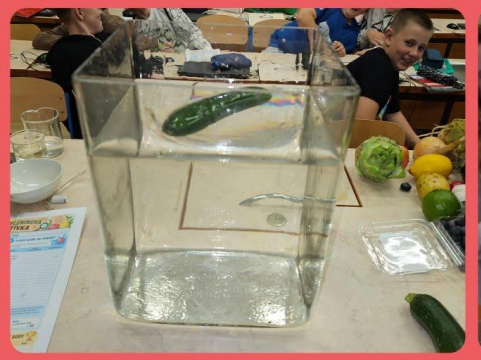
V disciplíne Zeleninový triedič si zopakovali rozdelenie zeleniny na koreňovú, hlúbovú, cibuľovú, plodovú, listovú a hľuzovú, nezabudli ani na strukoviny. Svoje vedomosti si tak precvičili na skutočných plodinách, nielen na obrázkoch v učebnici.

Súťaž priniesla množstvo tipovania, prekvapení, tímovej spolupráce aj nových poznatkov. Žiaci si overili, že biológia nie je iba o zapamätaných poučkách, ale predovšetkým o pozorovaní, skúmaní a hľadaní odpovedí.

6. ročník | 24 žiakov | biológia



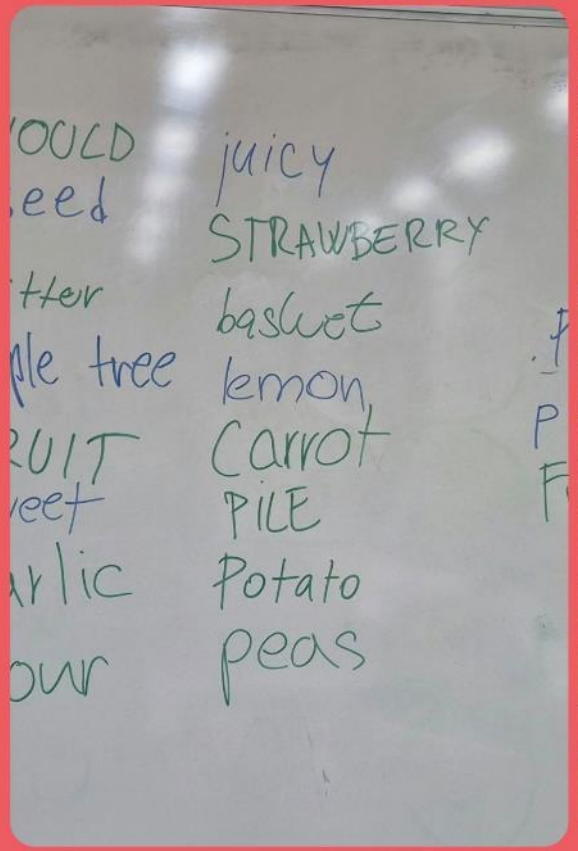

OVOCIE Z NAŠICH ZÁHRAD A SADOV – ANGLIČTINA TROCHU INAK

V rámci projektu HOVORME O JEDLE 2026 sa žiaci 7. ročníka na hodine anglického jazyka venovali téme „Ovocie z našich sadov a záhrad“. Zábavnou formou si rozširovali slovnú zásobu a precvičovali opis ovocia podľa jeho chuti, vzhľadu a vlastností. Hodinu začali spoločným brainstormingom, počas ktorého hľadali anglické výrazy ako *crunchy* (chrumkavý), *juicy* (šťavnatý) či *sour* (kyslý). Následne sa rozdelili do tímov a pripravovali ovocné hádanky. Každá obsahovala štyri indície zoradené od najťažšej po najľahšiu. Súperiace tímy sa snažili uhádnuť ovocie na čo najmenší počet nápovedí, aby získali čo najviac bodov.
Aktivita priniesla zdravú súťaživosť, spoluprácu aj množstvo zábavy. Siedmaci si precvičili angličtinu v praxi a zároveň si pripomenuli hodnotu ovocia z našich záhrad a sadov.

7. ročník | anglický jazyk |13 žiakov











ZDRAVÉ POTRAVINY ZAČÍNAJÚ V ZDRAVEJ PÔDE

Na hodine slovenského jazyka sa žiaci 8. ročníka zapojili do diskusie na tému „Ovocie, zelenina a orechy z našich sadov a záhrad“. Spoločne sa zamýšľali nad tým, kto nesie zodpovednosť za kvalitu a bezpečnosť potravín, ktoré sa dostávajú na naše stoly, do obchodov či reštaurácií.

Osobitnú pozornosť venovali významu zdravej pôdy, ktorá je základom pestovania kvalitného ovocia a zeleniny. Diskutovali o problémoch slovenského poľnohospodárstva, ochrane prírody, podpore domácich pestovateľov a zodpovednom prístupe k potravinám.

Žiaci sa učili formulovať vlastné názory, prinášať argumenty a protiargumenty, rešpektovať odlišné pohľady a kriticky myslieť. Zistili, že aj obyčajné jablko či mrkva v sebe ukrývajú oveľa viac než len vitamíny – sú výsledkom práce človeka, starostlivosti o pôdu a zodpovedného hospodárenia.

Diskusia ukázala, že hovoriť o jedle znamená hovoriť aj o našej budúcnosti.

8. ročník | 27 žiakov | slovenský jazyk a literatúra













JABLKOVÍ DETEKTÍVI: KAŽDÉ JABLKO MÁ SVOJ PRÍBEH

Myslíte si, že všetky jablká chutia rovnako? Žiaci 4. A triedy sa na hodine prírodovedy presvedčili, že jablko nie je ako jablko.

Z malých prírodovedcov sa stali jablkoví detektívi, ktorí skúmali rôzne odrody jabĺk všetkými zmyslami. Pozorovali ich farbu, veľkosť a tvar, porovnávali vôňu, chuť aj šťavnatosť. Pri ochutnávke zisťovali, ktoré jablká sú sladké, kyslasté, chrumkavé či najšťavnatejšie. Svoje pozorovania si navzájom porovnávali a diskutovali o rozdieloch medzi jednotlivými odrodami.

Pomocou interaktívnej tabule pátrali aj po pôvode a zaujímavostiach vybraných odrôd jabĺk. Uvedomili si, aká pestrá je ponuka ovocia z našich sadov a prečo je dôležité zachovávať a pestovať aj tradičné odrody.

Aktivita spojila zmyslové poznávanie, pozorovanie, vyhľadávanie informácií a zdravé stravovanie. Štvrtáci zistili, že aj obyčajné jablko môže byť predmetom zaujímavého prírodovedného bádania.

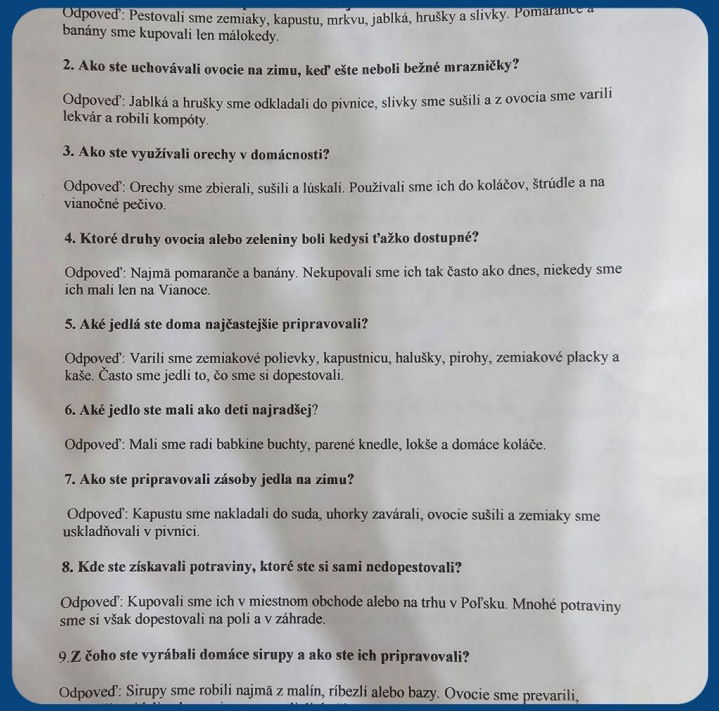
4. A | 25 žiakov | prírodoveda

KEĎ STARÍ RODIČIA ROZPRÁVAJÚ, HISTÓRIA OŽÍVA

Ako sa kedysi spracovávalo ovocie a zelenina, keď ešte neboli bežné mrazničky? Čo sa pestovalo v záhradách našich starých rodičov a ktoré jedlá patrili na ich stoly? Odpovede na tieto otázky hľadali žiaci 5. a 6. ročníka v rámci projektu HOVORME O JEDLE 2026. Na hodinách slovenského jazyka sa zmenili na malých reportérov a pripravili rozhovory so svojimi starými rodičmi o pestovaní, spracovaní a uchovávaní ovocia, zeleniny a orechov v minulosti.

Dozvedeli sa, že jablká a hrušky sa uskladňovali v pivniciach, slivky sa sušili, kapusta kvasila v sudoch a z ovocia sa pripravovali kompóty, lekváre či domáce sirupy. Objavovali tradičné recepty, spoznávali kedysi bežné potraviny a porovnávali život v minulosti s dneškom. Žiaci si precvičili tvorbu otázok, vedenie rozhovoru, aktívne počúvanie a zaznamenávanie odpovedí. Zároveň strávili vzácny čas so svojimi starými rodičmi, vypočuli si ich spomienky a objavili rodinné príbehy, ktoré by možno zostali nevypovedané. Aktivita krásne prepojila učivo slovenského jazyka s každodenným životom, medzigeneračnou komunikáciou a úctou k tradíciám.

5. a 6. ročník | 46 žiakov| slovenský jazyk a literatúra



Odpoveď: Pestovali sme zemiaky, kapustu, mrkvu, jablká, hrušky a slivky. Pomaranče a banány sme kupovali len málokedy.

2. Ako ste uchovávali ovocie na zimu, keď ešte neboli bežné mrazničky?

Odpoveď: Jablká a hrušky sme odkladali do pivnice, slivky sme sušili a z ovocia sme varili lekvár a robili kompóty.

3. Ako ste využívali orechy v domácnosti?

Odpoveď: Orechy sme zbierali, sušili a lúskali. Používali sme ich do koláčov, štrúdle a na vianočné pečivo.

4. Ktoré druhy ovocia alebo zeleniny boli kedysi ťažko dostupné?

Odpoveď: Najmä pomaranče a banány. Nekupovali sme ich tak často ako dnes, niekedy sme ich mali len na Vianoce.

5. Aké jedlá ste doma najčastejšie pripravovali?

Odpoveď: Varili sme zemiakové polievky, kapustnicu, halušky, pirohy, zemiakové placky a kaše. Často sme jedli to, čo sme si dopestovali.

6. Aké jedlo ste mali ako deti najradšej?

Odpoveď: Mali sme radi babkine buchty, parené knedle, lokše a domáce koláče.

7. Ako ste pripravovali zásoby jedla na zimu?

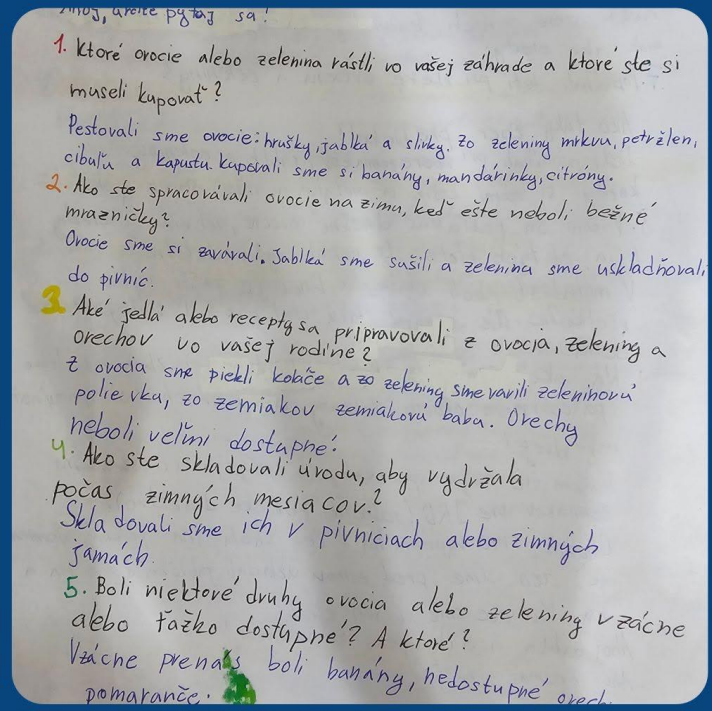
Odpoveď: Kapustu sme nakladali do suda, uhorky zavárali, ovocie sušili a zemiaky sme uskladňovali v pivnici.

8. Kde ste získavali potraviny, ktoré ste si sami nedopestovali?

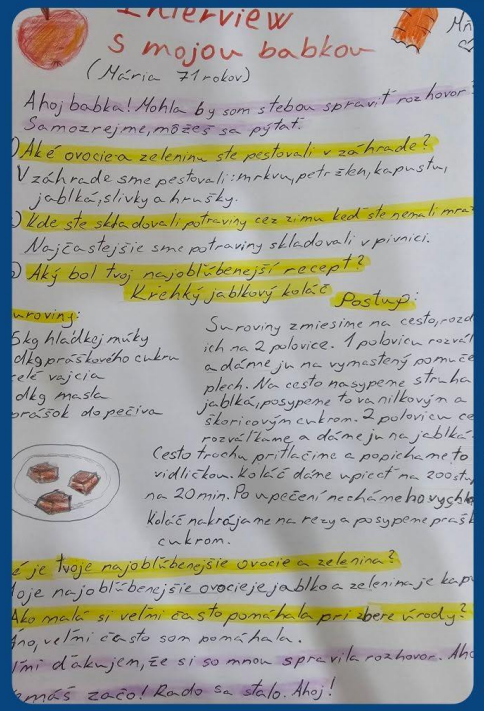
Odpoveď: Kupovali sme ich v miestnom obchode alebo na trhu v Poľsku. Mnohé potraviny sme si však dopestovali na poli a v záhrade.

9. Z čoho ste vyrábali domáce sirupy a ako ste ich pripravovali?

Odpoveď: Sirupy sme robili najmä z malín, ríbezlí alebo bazy. Ovocie sme prevarili,

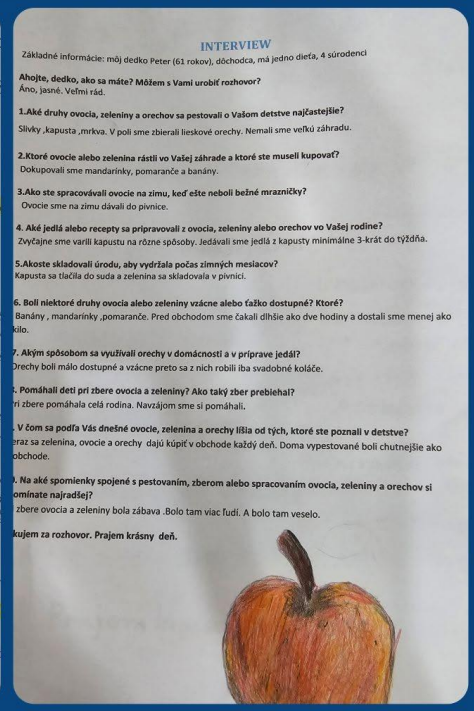


1. Ktoré ovocie alebo zelenina rástli vo vašej záhrade a ktoré ste si museli kupovať?
Pestovali sme ovocie: hrušky, jablká a slivky. Zo zeleniny mrkvu, petržlen, cibuľu a kapustu. Kupovali sme si banány, mandarínky, citróny.
2. Ako ste spracovávali ovocie na zimu, keď ešte neboli bežné mrazničky?
Ovocie sme si zavárali. Jablká sme sušili a zelenina sme uskladňovali do pivníc.
3. Aké jedlá alebo recepty sa pripravovali z ovocia, zeleniny a orechov vo vašej rodine?
Z ovocia sme piekli koláče a zo zeleniny sme varili zeleninovú polievku, zo zemiakov zemiakovú babu. Orechy neboli veľmi dostupné.
4. Ako ste skladovali úrodu, aby vydržala počas zimných mesiacov?
Skladovali sme ich v pivniciach alebo zimných jamách.
5. Boli niektoré druhy ovocia alebo zeleniny vzácne alebo ťažko dostupné? A ktoré?
Vzácne prenas boli banány, nedostupné orech... pomaranče.



Interview
S mojou babkou
(Mária 71 rokov)

Ahoj babka! Mohla by som s tebou spraviť rozhovor?
Samozrejme, môžeš sa pýtať.
1) Aké ovocie a zeleninu ste pestovali v záhrade?
V záhrade sme pestovali: mrkvu, petržlen, kapustu, jablká, slivky a hrušky.
2) Kde ste skladovali potraviny cez zimu keď ste neboli mra...
Najčastejšie sme potraviny skladovali v pivnici.
3) Aký bol tvoj najobľúbenejší recept?
Krehký jablkový koláč. Postup:
Suroviny:
5kg hladkej múky
dkg práškového cukru
veľké vajcia
dkg masla
prášok do pečiva
Suroviny zmiesime na cesto, rozd... ich na 2 polovice. 1 polovicu rozvá... a dáme ju na vymastený pomúč... plech. Na cesto nasypeme strúha... jabĺk, posypeme to vanilkovým a... škoricovým cukrom. 2 polovicu ce... rozvaľkáme a dáme ju na jablká...
Cesto trochu pritlačíme a popichame to vidličkou. Koláč dáme upiecť na 200 st... na 20 min. Po upečení necháme ho vych...
Koláč nakrájame na rezy a posypeme prášk... cukrom.
...é je tvoje najobľúbenejšie ovocie a zelenina?
...oje najobľúbenejšie ovocie je jablko a zeleninaje kap...
Ako malé si veľmi často pomáhala pri zbere úrody?
Áno, veľmi často som pomáhala.
...ľmi ďakujem, že si so mnou spravila rozhovor. Aho...
...máš začo! Rado sa stalo. Ahoj!



INTERVIEW

Základné informácie: môj dedko Peter (61 rokov), dôchodca, má jedno dieťa, 4 súrodenci

Ahojte, dedko, ako sa máte? Môžem s Vami urobiť rozhovor?
Áno, jasné. Veľmi rád.

1.Aké druhy ovocia, zeleniny a orechov sa pestovali o Vašom detstve najčastejšie?
Slivky ,kapusta ,mrkva. V poli sme zbierali lieskové orechy. Nemali sme veľkú záhradu.

2.Ktoré ovocie alebo zelenina rástli vo Vašej záhrade a ktoré ste museli kupovať?
Dokupovali sme mandarínky, pomaranče a banány.

3.Ako ste spracovávali ovocie na zimu, keď ešte neboli bežné mrazničky?
Ovocie sme na zimu dávali do pivnice.

4. Aké jedlá alebo recepty sa pripravovali z ovocia, zeleniny alebo orechov vo Vašej rodine?
Zvyčajne sme varili kapustu na rôzne spôsoby. Jedávali sme jedlá z kapusty minimálne 3-krát do týždňa.

5.Akoste skladovali úrodu, aby vydržala počas zimných mesiacov?
Kapusta sa tlačila do suda a zelenina sa skladovala v pivnici.

6. Boli niektoré druhy ovocia alebo zeleniny vzácne alebo ťažko dostupné? Ktoré?
Banány , mandarínky ,pomaranče. Pred obchodom sme čakali dlhšie ako dve hodiny a dostali sme menej ako kilo.

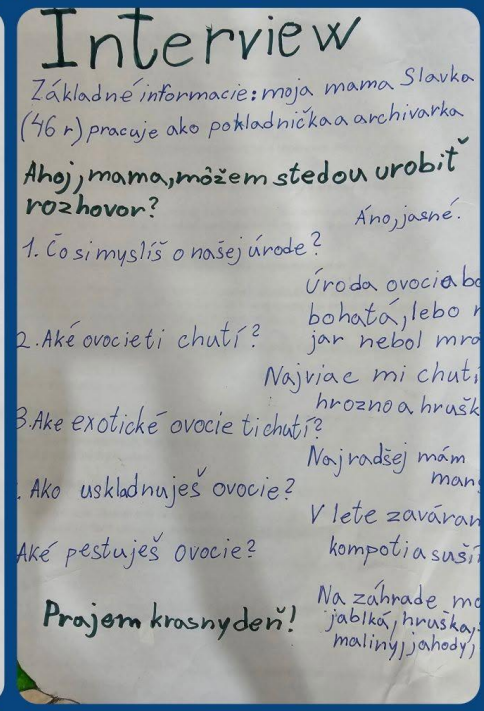
7. Akým spôsobom sa využívali orechy v domácnosti a v príprave jedál?
Orechy boli málo dostupné a vzácne preto sa z nich robili iba svadobné koláče.

. Pomáhali deti pri zbere ovocia a zeleniny? Ako taký zber prebiehal?
ri zbere pomáhala celá rodina. Navzájom sme si pomáhali.

. V čom sa podľa Vás dnešné ovocie, zelenina a orechy líšia od tých, ktoré ste poznali v detstve?
erajší zas zelenina, ovocie a orechy dajú kúpiť v obchode každý deň. Doma vypestované boli chutnejšie ako obchode.

. Na aké spomienky spojené s pestovaním, zberom alebo spracovaním ovocia, zeleniny a orechov si omínate najradšej?
zbere ovocia a zeleniny bola zábava .Bolo tam viac ľudí. A bolo tam veselo.

kujem za rozhovor. Prajem krásny deň.



Interview
Základné informácie: moja mama Slavka (46 r) pracuje ako pokladničkaa archivárka

Ahoj, mama, môžem stedou urobiť rozhovor?
Áno, jasné.
1. Čo si myslíš o našej úrode?
Úroda ovocia bo... bohatá, lebo ... jar nebol mro...
2. Aké ovocie ti chutí?
Najviac mi chuti... hrozno a hruš...
3. Ake exotické ovocie ti chutí?
Najradšej mám man...
4. Ako uskladňuješ ovocie?
V lete zavára... kompotia sušíš...
Aké pestuješ ovocie?
Na záhrade mo... jablká, hruškay, maliny, jahody)
Prajem krasnyden!

POZBIERAJ SI OVOCIE... POHYB, RÝCHLOSŤ A TÍMOVÁ SPOLUPRÁCA

Aj na hodinách telesnej a športovej výchovy sa dá hovoriť o ovocí a zelenine – a ešte sa pri tom poriadne rozhýbať. Žiaci 6. a 7. ročníka vymenili tradičnú rozcvičku za veselú pohybovú súťaž „Pozbieraj si ovocie“. Dievčatá a chlapci spojili svoje sily a vytvorili štyri družstvá – jablká, hrušky, slivky a fazule. Ich úlohou bolo v časovom limite nazbierať čo najviac farebných vrchnáčikov, ktoré predstavovali jednotlivé plodiny. Na štartový povel sa telocvičňa premenila na veľký ovocný sad. Žiaci vybiehali za svojou úrodou, pričom naraz mohli priniesť iba jeden vrchnáčik. Ten uložili na obrázok svojej plodiny v rohu telocvične a ponáhľali sa po ďalší. Po uplynutí času nasledovalo spoločné počítanie nazbieranej úrody a vyhodnotenie súťaže. Aktivita rozvíjala rýchlosť, obratnosť, postreh, vytrvalosť aj tímovú spoluprácu. Žiaci si zároveň pripomenuli rôzne druhy ovocia a zeleniny a zistili, že zdravý životný štýl spája nielen pestrú stravu, ale aj pravidelný pohyb.

6. a 7. ročník | 36 žiakov | telesná výchova













- ZŠ s MŠ Martina Hamuljaka
- Základná škola
- Hlavná 141, 029 64 Oravská Jasenica
- Zúčastnených 210 žiakov z celkového počtu 214
- Najaktívnejšia trieda – 7.A trieda 27 žiakov
- Ovocie, zelenina a orechy z našich sadov