

„ŠETŘÍ JÍDLEM“

- **Autor:** Martina Horáčková
- **Kontakt na autora:** martina.horackova@paleta.cz
- **Datum poslední úpravy:** říjen 2024
- **Anotace:** *žáci se naučí sami připravit záchranářskou svačinu – rozvoj samostatnosti a soběstačnosti a inspirace na nové recepty a drobné změny jídelníčku, možnost v bezpečném prostředí ochutnávat nové pokrmy, žáci pochopí, co vše je plýtvání, uvidí provázanost celého systému a souvislosti, dostanou tipy a rady, jak plýtvání jídlem ve svém životě omezit*
- **Čas programu:** 90
 přípravy před programem: 20 minut + předem nakoupit suroviny na vaření
- **Prostředí:** učebna/jídelna + kuchyňka
- **Cílová skupina:** I. stupeň ZŠ
- **Požadavky na účastníky:** přezůvky
- **Měsíce vhodné pro realizaci programu:** celý rok
- **Organizace výuky:** program je určený pro celou třídu, na některé části jsou žáci rozděleni do skupin
- **Pomůcky, materiál:** viz jednotlivé aktivity
- **Předem udělat:** nakoupit suroviny (rohlíky a část chleba ideálně 2-3 dny předem, udělat ovesnou kaši z ½ hrnku jemných vloček (jednoduše je zalít horkou vodou), uvařit 2 brambory
- **Prioritní/doplňkové aktivity, časové dotace** Celkový čas: **90 min**

Aktivita	Čas. dotace	Priorita/doplňk
Aktivita č. 1: ÚVOD	10 min	Priorita
Aktivita č. 2: CO VŠE JE PLÝTVÁNÍ JÍDLEM	10 min	Priorita
Aktivita č. 3: PROČ PLÝTVÁNÍ JÍDLEM VADÍ?	10-15 min	Priorita
Aktivita č. 4: PŘÍPRAVA SVAČIN	40-50 min	Priorita
Aktivita č. 5: VĚŘME SVÝM SMYSLŮM	5 min	Doplňek
Aktivita č. 6: JAK OMEZIT PLÝTVÁNÍ – DALŠÍ TIPY	10 min	Doplňek
Aktivita č. 7: RADY FRANTIŠKOVI	10 min	Priorita

Aktivita č. 1: ÚVOD

Dílčí cíl této aktivity: představení sebe, lekce, evokace tématu plýtvání jídlem, sdílení vědomostí a nápadů žáků k tématu prevence plýtvání jídlem

Čas: 10 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: loutka

Podrobný popis:

Představení – lektora, ekocentra, toho, o čem bude lekce

Úvod – více či méně pohádkový, podle věku žáků

Loutka Františka Lenocho – pokud se s ním děti neznají z jiného programu, tak je s ním seznámit – byl to kluk, který žil na tomhle statku asi před 150 lety. V té době byla zima si lidé dělali zásoby jídla, které jim musely vydržet až do jara. A když se v lednu a únoru začaly tenčit, tak měl František často hlad. A tak si přál, aby se ocitl v nějaké kouzelné zemi, kde je jídla stále dost.

Františkovi se přání splnilo, že se kouzlem dostal k nám do současnosti a nestačil zírat – viděl velké supermarkety, ve kterých je i v zimě spousta jídla, dokonce i maliny a jahody. Školní jídelnu, kde mu každý den uvaří TEPLÉ jídlo. A k tomu všude různé restaurace a obchody s jídlem. František si nakoupil strašně moc jídla, všechno, co mu chutnalo, všechno, co neznal a vypadalo lákavě, všechno, co bylo v lákavých akcích a výprodejích. Přejedl se a pořád měl jídla dost. Akorát nikdy v životě tolik jídla neměl a neuměl s ním správně zacházet, a tak se mu začalo kazit, a nakonec ho musel František spoustu vyhodit. A bylo mu to líto, protože už odmalinka ho maminka učila, že se s jídlem musí šetřit. Ale nevěděl, co má dělat.

Poradíte mu? Má někdo z vás nějaký nápad, jak bránit vyhazování a plýtvání s jídlem?

reakce a tipy žáků (*dobré si je někam zapsat, abychom se k nim na konci mohli vrátit*)

...něco se František o vás dozvěděl, ale potřeboval by více rad. Teď ho tu posadím a zkusíme se společně ještě něco naučit a na konci mu ještě jednou poradit.

Aktivita č. 2: JAK KDO PLÝTVÁ JÍDLEM. A CO SE DO TOHO VŠECHNO POČÍTÁ

Dílčí cíl této aktivity: upřesnění toho, co vše znamená plýtvání jídlem

Čas: 10 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: nic

Podrobný popis:

Nejlépe, pokud lze udělat v jídelně kroužek, pokud je dětí moc, tak u stolů.

Měřák - Jak jste na tom s plýtváním jídlem vy? Udělat rukou měřák – kdo má pocit, že se u něj v rodině plýtvá jídlem hodně = často se doma něco vyhazuje a něco zbývá, nebo on sám často něco nedojídá a vyhazuje dá ruku úplně nahoru, kdo má pocit, že neplýtvá vůbec = vše se sní a spotřebuje, nic se nevyhazuje, dá ruku úplně dolů.

Teď pár otázek, které ukáží, co všechny vlastně to plýtvání jídlem je. Dřep udělá/stoupne si ten....

...komu už někdy zplesnivěla svačina v batohu

...kdo je zvyklý hned jak přijde ze školy zbytky svačiny z batohu vyndat

...kdo už někdy vyhodil svačinu proto, že mu nechutnala
...kdo může ovlivnit, co má k svačině (chystá si ji sám, může říct rodičům co chce a nechce)
...komu chutná jídlo ve školní jídelně
...kdo je schopný si říci kuchařkám jen o to, co na talíři chce (bez špenátu apod) – *upozornit, že to lze i u nás na pobytu a že se mají snažit, ať je kyblíček na zbytky prázdný*
...kdo si sám vybírá, jaký oběd bude mít (klidně s pomocí rodičů) – pouze pokud mají v jídelně na výběr z více jídel
...kdo si odhlásí (domluví si to s rodiči) oběd, když ví, že mu nechutná a nejedl by ho
...kdo si někdy zapomněl odhlásit oběd, když byl nemocný/jel někam pryč
...kdo si nosí do jídelny krabičku na zbytky
...kdo si často nabírá doma na talíř více než sní

vše rozvést, dávat rovnou dobré tipy a rady, jak neplýtvat, dát prostor i dětem, jestli budou mít nějaké nápady

Aktivita č. 3: A PROČ VLASTNĚ VADÍ, ŽE NĚJAKÉ JÍDLO VYHODÍME?

Dílčí cíl této aktivity: ukázat provázanost celého systému produkce potravin

Čas: 10 - 15 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: kelímek od jogurtu/prošlý jogurt, tabule + fixy, papíry, tužky

Podrobný popis: Když například zapomenou v tašce jogurt a pak ho radši vyhodím, protože by mohl být zkažený. Čemu to vadí, jeden vyhozený jogurt?

Lektor vytáhne kelímek od jogurtu/prošlý jogurt i s obsahem (ideálně nějaký ochucený, nejlépe s čokoládou). Nakreslí kelímek na tabuli.

Pokud žáci umí psát (tak od 3.-4. třídy výš) dostanou do skupin papír s nakresleným kelímkem a mají za úkol vymyslet, co všechno je potřeba pro to, aby vznikl jogurt.

Lektor může dát příklad – potřebujeme mléko – kde ho vezmeme – od krávy – co potřebuje kráva, abychom od ní získali mléko – stáj, potravu péči, krmivo... - kde a jak vypěstujeme krmivo – pole, zemědělec – a víc do hloubky se už nepouštět.

Žáci vymýšlejí sami, pak se to dá dohromady a lektor vše zapíše na tabuli.

Pokud žáci ještě dobře psát neumí, kreslí/píše lektor rovnou na tabuli společně se všemi.

Nad tabulí ukázat– když zapomenete v tašce jogurt, vyhodíte ho a jdete si koupit jiný, plýtváte nejen samotným jídlem a penězi, ale vším, co jsme zapsali na tabuli. Sice jen malinko, protože jeden jogurt je jeden a malý, ale když se to nasčítá, je to velký vliv.

Celkově se totiž ze všeho jídla, co na Zemi vyrobíme asi 1/3 bez užtku vyhodí a vyplývá.

Když si dáte pozor a jogurt sníte včas, tak tím šetříte přírodu, krajinu, zdroje surovin, není potřeba mít tolik krav, a tedy ani tolik polí a zbyde více místa pro přírodu. (okomentovat a ukazovat na tabuli podle toho, co vymysleli žáci).

Už víme, co všechno je plýtvání a proč to vadí.

A co tedy s tím?

Aktivita č. 4: PŘÍPRAVA SVAČIN

Dílčí cíl této aktivity: žáci se naučí sami připravit jednu svačinu – rozvoj samostatnosti a soběstačnosti a inspirace na nové recepty a drobné změny jídelníčku; možnost v bezpečném prostředí ochutnávat nové pokrmy, ke kterým by se žáci jinak nedostali

Čas: vaření + částečný úklid 40min + 10min ochutnávka

Prostředí: jídelna/učebna + kuchyňka

Pomůcky, materiál: viz recepty na konci manuálu

Podrobný popis:

Ted' si uvaříme svačinu! A ne ledajakou. Využijeme takzvané **záchranné recepty**, které využívají věci, které se často doma kazí.

Co se vám doma kazí nejčastěji? (podle toho, co žáci řeknou, reagovat, jestli na to máme recept nebo ne – případně lze podle toho i uzpůsobit dělení do skupin)

Bude 5 skupin, každá uvaří jednu věc, ale společně pak ochutnáme všichni všechno. Rozdělení do 5 skupin – buď sami nebo s pomocí učitele (nemusí být stejně velké). Dobré zjistit, jestli někdo nemá nějakou potravinovou alergii – případně podle toho uzpůsobit rozdělení do skupin.

Lektor zhruba představí, co se bude vařit, každá skupina si vybere jedno jídlo:

- chlebové hranolky
- bramborové placky ze zbylých brambor
- koktejl ze smutného ovoce a zeleniny
- minižemlovka z tvrdých rohlíků
- kokosovo-ovesné koule ze zbytku ovesné kaše

Předem upozornit, že ochutnávat se bude až společně v jídelně. Když je jasné, kdo bude co vařit, přesun do kuchyňky. Tam na stoly lektor předem připraví všechny pomůcky, suroviny a recepty (*důležité, jinak to zabere příliš času*). Samostatná práce, lektor obchází a radí. Pokud děti dobře nečtou, recepty jim vysvětluje po jednotlivých krocích (a zapojí i učitele). Úklid a přesun i s hotovými výrobky zpět do jídelny (*potřeba hlídat, aby žáci nezačali hned ochutnávat*).

Ochutnávka: každá skupina představí svačinu, co připravila – jaké obsahuje suroviny, jaký byl postup přípravy. Potom se společně ochutnává.

Při ochutnávce vytvořit bezpečné prostředí - povzbuzovat, ať se odhodlají a kousek ochutnají, i když je něco neláká. Dát možnost věc vyplivnout, když jim opravdu nebude chutnat. Pohlídat, aby byly připraveny i opravdu malé kousky, aby se žáci nebáli si je dát.

Anketa: Kdo ochutnal všechno? Kdo se bál ochutnávat?

Jaké jídlo komu nejvíce chutnalo?

Komu chutnalo....?

Jaký recept byste si chtěli vyzkoušet doma?

U každého jídla se ptát na zkušenosti žáků, jestli nemají ještě nějaké nápady, jak nějaké zbývající suroviny využít a spotřebovat.

Aktivita č. 5: VĚŘME SVÝM SMYSLŮM

Dílčí cíl této aktivity: uvědomit si, že to, že je něco „prošlé“ nemusí nutně znamenat, že je to zkažené

Čas: 5 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: prošlý jogurt

Podrobný popis: Když už jsem jogurt v aktovce (ale samozřejmě záleží na tom, jak dlouho...) či v lednici zapomněl a on prošel, musím ho vyhodit? Lektor přinese jogurt, který je dle data prošlý. Zeptá se žáků, jestli je podle nich zkažený. Jak to poznají, jestli je či není? Dopracovat se k tomu, že datum na obale vlastně nic moc neříká, je dobré věřit svým smyslům.

Prakticky ukázat – prohlédnu si neotevřený jogurt – není nafouklý?

Otevřu ho a použiju oči – nemá divnou barvu, není tam plíseň?

Použiji čich – nesmrdí? Jestli ten jogurt kupuji často – vypadá a voní jako vždy?

Použiji chuť – nechutná divně? Jestli ne, tak si ho sním. *(koukají a očuchávají všichni, ochutnává a jí radši jen lektor)*

Často je to datum spotřeby podhodnocené, protože se tím výrobcí jistí. Ale výrobku, který je i týden prošlý nemusí přitom vůbec nic být. Zbytečně nevyhazovat věci z lednice, které jsou prošlé.

Stejně tak i neprošlá věc může být zkažené – používat své smysly.

Vysvětlit rozdíl „Spotřebujte do“ a „Minimální trvanlivost“.

Aktivita č. 6: JAK OMEZIT PLÝTVÁNÍ U SEBE DOMA – DALŠÍ TIPY

Dílčí cíl této aktivity: žáci získají přehled dalších konkrétních tipů ke snižování plýtvání jídlem

Čas: 10 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: kartičky s tipy, kolíčky, knížka Zachraň jídlo

Podrobný popis: Pouze když je ještě čas a pozornost.

Starší, co dobře čtou: Pročíst si tipy (které lektor předem rozložil někde na stoly) a na ten, co nejvíc zaujal a obohatil, dát kolíček. Lektor krátce okomentuje a shrne, co je zaujalo.

Pro mladší vybrat a představit jen pár tipů.

Ukázat knížku s recepty a doporučit web „Zachraň jídlo“ – hlavně učitelům, jako dobrý zdroj informací.

Aktivita č. 7: RADY FRANTIŠKOVI

Dílčí cíl této aktivity: reflexe programu, připomenutí zásad, jak neplýtvat

Čas: 10 min

Prostředí: jídelna/učebna

Pomůcky, materiál: loutka

Podrobný popis: Vytáhnout zase loutku. Zopakovat, co už jsme mu poradili na začátku. Jak to udělat, aby neplýtvat jídlem.

Vyzvat žáky, ať doplňují další rady. Pokud je komunikativní skupina, tak klidně všichni zaráz. Případně lze vymýšlet v menších skupinkách a představit nápady za skupinku. Nebo každý napíše svůj tip na lísteček a pak přečte/odevzdá lektorovi, který to roztřídí a přečte.

Zdroje:

<https://zachranjidlo.cz/>

informační podklady pro soutěž Zelený ParDoubek, ročník 2022