



Školský klub detí
KULIŠKÁČIK
pri ZŠ Kulíškova 8
821 08 Bratislava



Sút'až Talent Kitchen

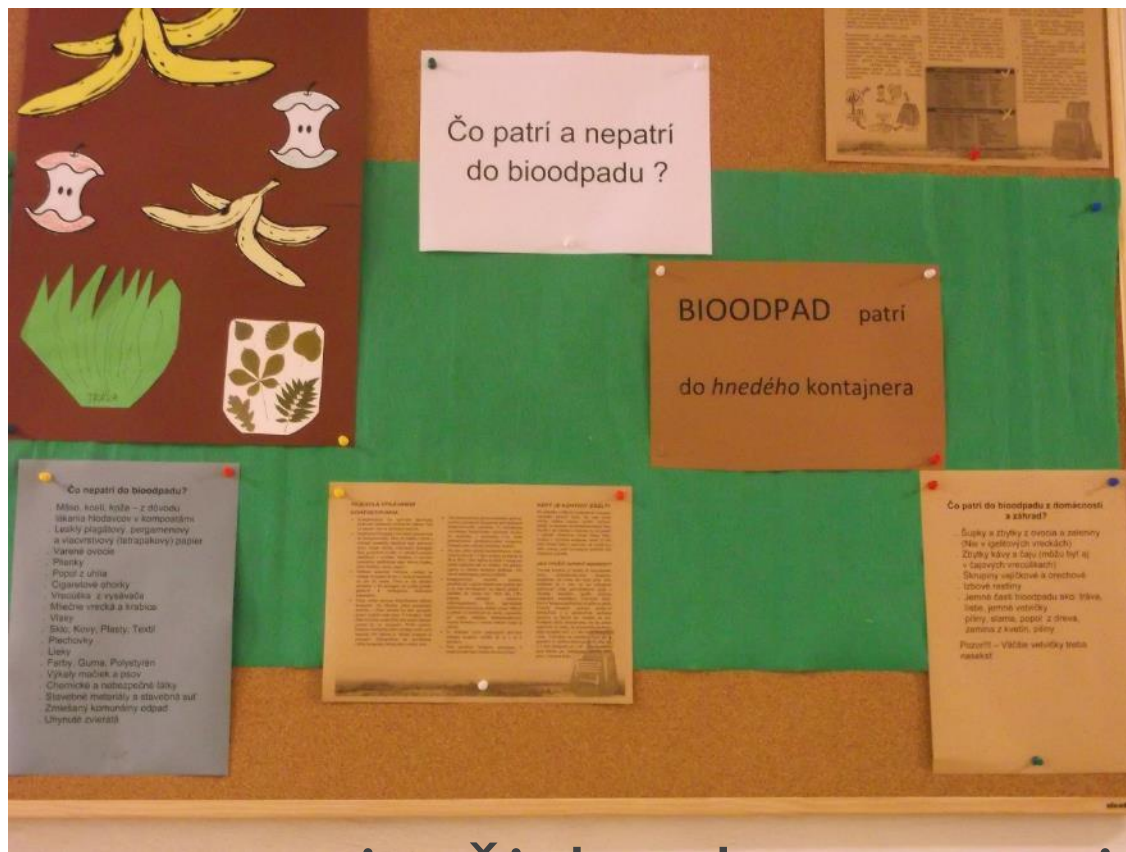
Chvíle, ktorými sa neplytvá
projekt

VÝCHOVNÉ AKTIVITY

Cieľ projektu

- ▶ **Cieľom projektu je v zmysle nášho „motta“** „Povedz mi niečo a ja to zabudnem. Ukáž mi niečo a ja si to zapamätám. Dovoľ mi, aby som si to vyskúšal na vlastnej koži a ja to budem ovládať. Dovoľ mi, aby som to prežil a ja to budem cítiť a chápať.“(J. A. Komenský)
- ▶ **pracovať interaktívne** so žiakmi v rámci témy „Ako neplytvat potravinami“ a „Ako variť chutne, zdravo a lacno súčasne“.
- ▶ Ide najmä o praktické skúsenosti do života s pozitívnym dopadom na **ekológiu**, ale **súčasne aj finančnú gramotnosť** žiakov. Pôjde nám najmä o potravinový odpad a zaobchádzanie s potravinami.

CIEĽOM PROJEKTU



- ▶ je usmerniť žiakov k rozumnej spotrebe, aby sa naučili šetriť a rozumne hospodáriť v ich budúcej domácnosti vrátane zhodnocovania a redukcie bioodpadu. Cieľom projektu je získať pozitívny vzťah k triedeniu a recyklovaniu odpadu, s minimalizáciou jeho produkcie v rámci vlastnej domácnosti.

PROJEKT SPÍŇA KRITÉRIUM TRVALEJ UDRŽATEĽNOSTI

- ▶ Žiaci si donesú do života aj jednu dôležitú zásadu , že v dospelosti nie je dôležitá len výška zárobku, ale tiež aj suma, ktorú dokážu doma ušetriť tým, že rozumne hospodária s potravinami, nakupujú uvážene len to čo potrebujú, vedia dobre uskladňovať a konzervovať potraviny a rozumne využiť aj starší chlieb, resp. poznajú zásady kompostovania bioodpadu.

Fyzika a chémia

v našich kuchyniach

proti produkcii odpadu

Zámerom projektovej aktivity je naučiť žiakov niektoré zásady správneho nakladania s potravinami, aby sa predchádzalo ich predčasnému znehodnoteniu, a tak produkcii zbytočného odpadu. Žiaci si osvoja návyky ako uchovávať niektoré druhy potravín v zimnom a letnom období, ako zaobchádzať napr. so starším chlebom a pod.

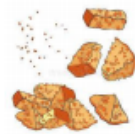
Vyhadzovanie potravín je negatívny jav u nás, pričom ide o zneváženie darov prírody a práce našich poľnohospodárov, ale tiež zvyšovanie produkcie odpadu. Nie je to ani ekologické ani ekonomické a na to by sme chceli upriamiť pozornosť u našich žiakov.

Príbeh o starom chlebíku

Kde bolo tam bolo, bola jedna dedina. Jej starosta chcel vedieť, aké má šikovné gazdiné v dedine. Rozhodol sa preto, zadať im jednu úlohu. Dostali za úlohu čo najlepšie zužitkovať chlebík, ktorý už nebol najčerstvejší.



Pani Vierka Hyllová sa rozhodla z chlebíka urobiť **hrianky**. Pani Petru Zázrivú napadlo uvariť **dobrú hrachovú polievku** a urobiť zo starého chlebíka



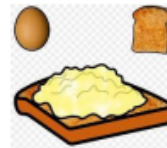
krutóny. Slečna Majka Veselá odniesla chlebík do **pomyjí** pre domáce zvieratá. Pani Romana Chudá trošku zapiekla chlebík v hriankovači a pripravila



chutné **chuťovky- jednohubky** rôzneho druhu- so syrom, bobuľkou hrozna, kúskom salámy, trochou masla. Tiež použila paradajky a papriku.



Pani Janka Tvarožková dlho rozmýšľala a nakoniec pripravila **chlieb vo vajci**



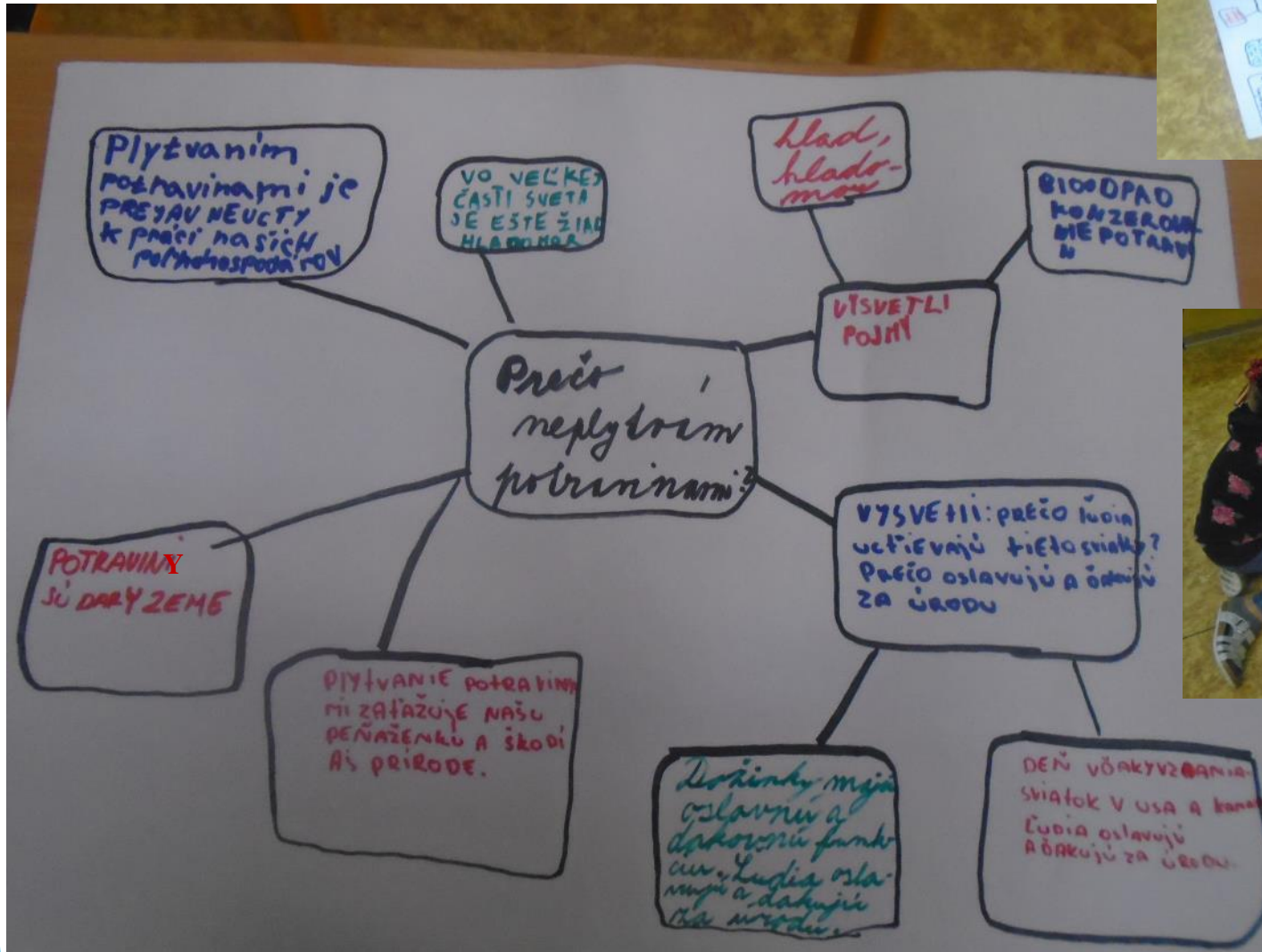
Pani Lucia Spurná dala chlieb do **hnedého kontajnera** na **bioodpad**. Neskúsená mladá gazdiná Ivana Trvalová si nevedela dať rady a presvedčená, že starý chlieb už nemá žiadne použitie, že niekto by si na ňom len zuby vylámala, dala chlieb do



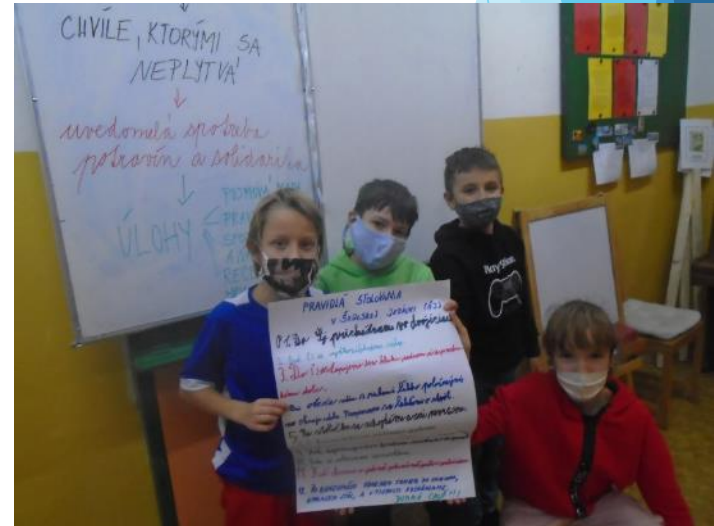
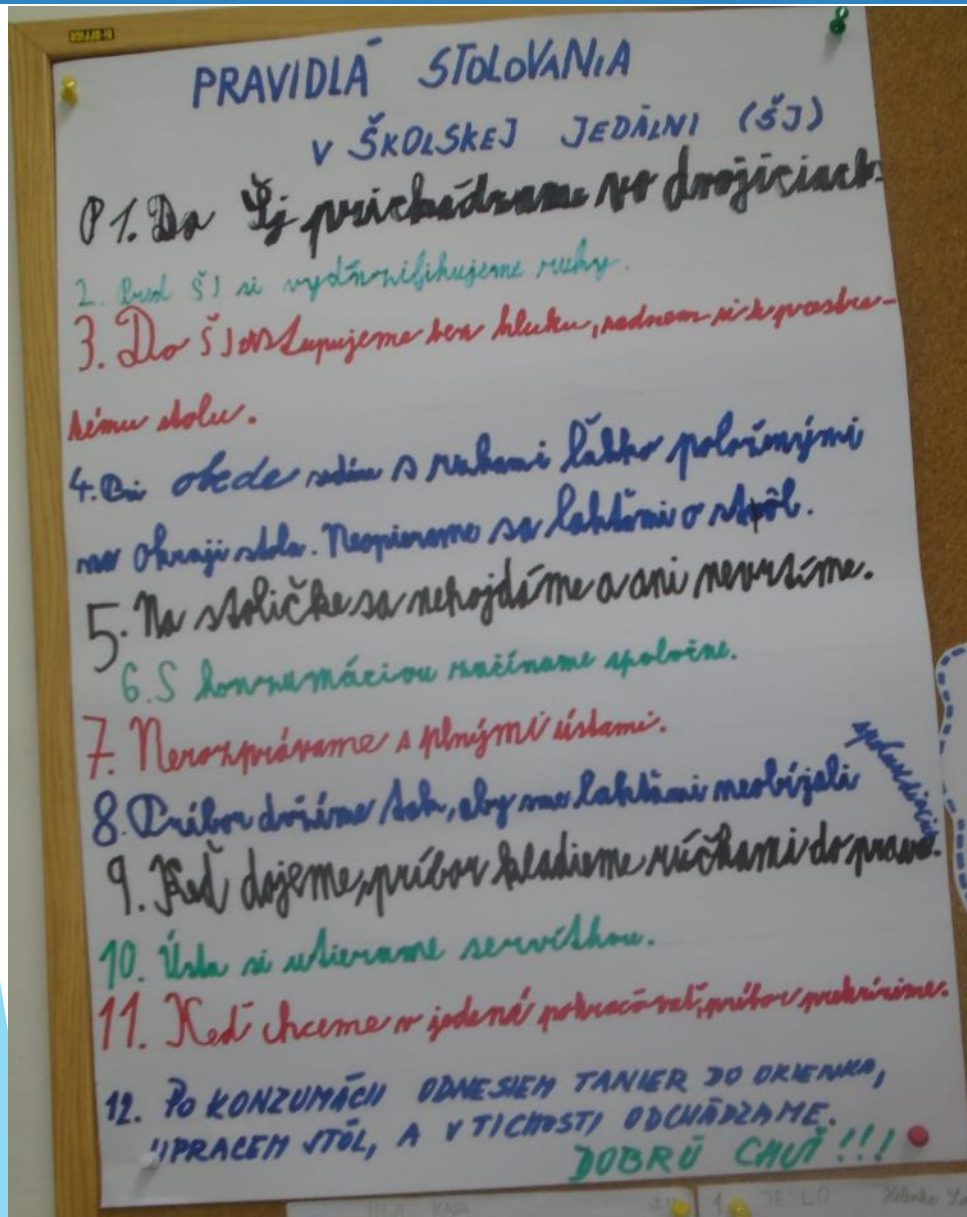
čierneho kontajnera na zmesový odpad.

Milé deti, uhádnite, ktoré gazdiné postupovali správne a ktoré nesprávne?

POJMOVÁ MAPA



PRAVIDLÁ STOLOVANIA



8. **Nakladanie** – príprava kompótov bez sterilizácie. Ovocie s cukrom, vodou a kyselinou citrónovou varíme v hrnci na teplotu nálevu cca 80 °C. Jemné, drobné plody ovocia, nasypané do pohára, zalievame sladkým alebo sladkokyslým nálevom. Zabráňame tak ich rozvareniu. Poháre plníme za horúca a do plna, plody sa snažíme vtisnúť čo najbližšie k sebe. Každý pohár by mal obsahovať rovnaký pomer ovocia a nálevu. Po pevnom uzavretí višňom, poháre ležato uložíme. Doba varenia závisí od tvrdosti plodu. Čím tvrdšie ovocie, tým viac času varenia si vyžaduje. Ovocie zalievame teplou cukrovou vodou, pričom obsah cukru závisí od prirodzenej sladkosti plodov. Často pridávame i kyselinu citrónovú.

4. Na konzervovanie používame vždy len čerstvú, kvalitnú zeleninu a ovocie, nepoškodené – ani povrchovo ani vnútorne.

2. Správnym konzervovaním sa väčšina živín zachováva. Hoci najčastejšie konzervujeme ovocie a zeleninu, dá sa konzervovať aj mäso.

1. Konzervovanie potravín slúži na to, aby sme si mohli dopriať niektoré pokrmy a jedlá počas celého roka a aby, úroda najmä z leta a jesene nevyšla namaru.

3. Po domácky konzervované plody sú stále zdravšie ako umelo vypestovaná zelenina zo supermarketov, ktorá je plná dusičnanov.

10. Sušenie

Sušíme ovocie, zeleninu, vrúta, hriby, pečivo na slnku za dobrého počasia, v elektrickej alebo plynovej rúre. Počas sušenia potraviny pravidelne premiešavame, aby sa vysušili rovnomerne. Počas sušenia musí zráty unikáť para – ventiláciou, pootvorenými dverkami.

5. Pri konzervovaní najčastejšie používame kvasný ocot, kyselinu citrónovú a citrónovú šťavu.

Z korenín sa najčastejšie používa soľ, čierne a nové korenie, klinčeky, bobkové listy, škoricca, mliekať, paprika, cibuľa, cesnak, chren, petržlenová vňaf' a iné. Vďaka nim získka zeleninový alebo ovocný pohár arómu a chuť. Proti kvaseniu a splestiveniu zaváratin, pridávame do niektorých potravín konzervačné prostriedky ako kyselinu benzoovú (leko, zelko).

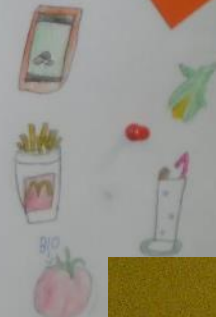
6. Potraviny konzervujeme viacerými spôsobmi – sterilizáciou, nakladaním, mrazením ale i sušením.

Desatoro ako konzervovať správne potraviny

9. **Mrazenie** - Pri klesajúcej teplote sa spomaľujú procesy niektorých mikroorganizmov, ktoré škodia človeku. Ovocie, zeleninu, mäso pred zamrazením vhodne obalíme do odolných obalov. Vhodné sú mikroténové vrecúška a fólie. Potraviny vďaka hlbokému zamrazeniu vydržia oveľa dlhšie ako potraviny voľne uložené v chladničke. Zamrazujeme len čerstvé, dokonale umyté a odisené potraviny a predvarené potraviny, ktoré sú dostatočne vychladené. Ak sa potraviny už raz rozmrazia, nesmú sa znova zamraziť, pretože by v nich znova vznikli škodlivé mikroorganizmy.

Použitá literatúra <http://www.gastrolovník.sk/gastro-sprievodca/gastro-sprievodca-detail/konzervovanie-potravin/>

7. **Sterilizácia** – je najvhodnejší spôsob konzervovania tekutých potravín predtým, ako do nich dosiahnuce spoľahlivo zabijeme všetky baktérie. Dôležité je vytvoriť z pohára, fľaše, lekárskeho prístroja, zariadenia alebo sterilizovateľných potravín. Všetky tieto body sa zohľadnia zariadením kompletno, či sa jeho časť používa samostatne.



Desatoro ako konzervovať správne potraviny



SPOLOČENSKÉ HRY



Laminovanie, strihanie, kreslenie

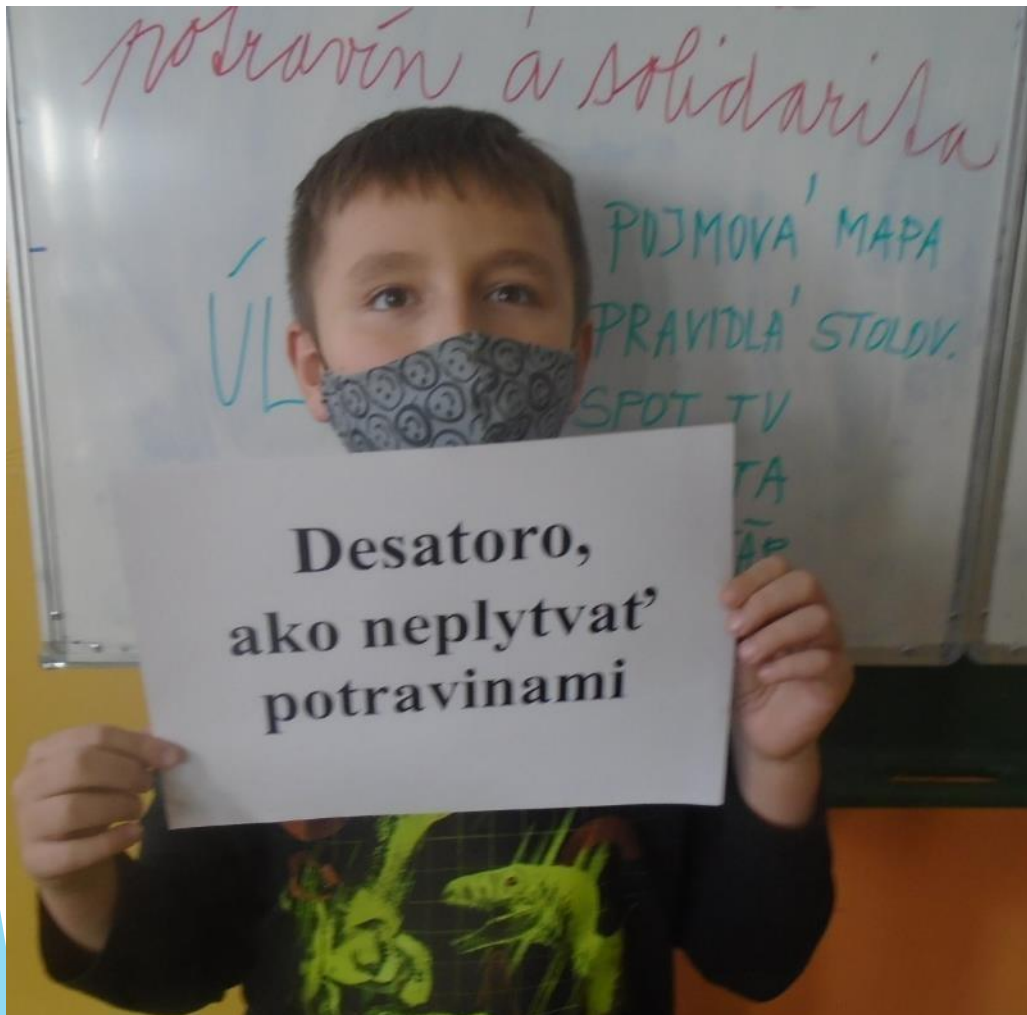


DOMINO

Téma: ovocie, zelenina,
biodpad

PEXESO

REKLAMNÝ SPOT



Kuchárska kniha

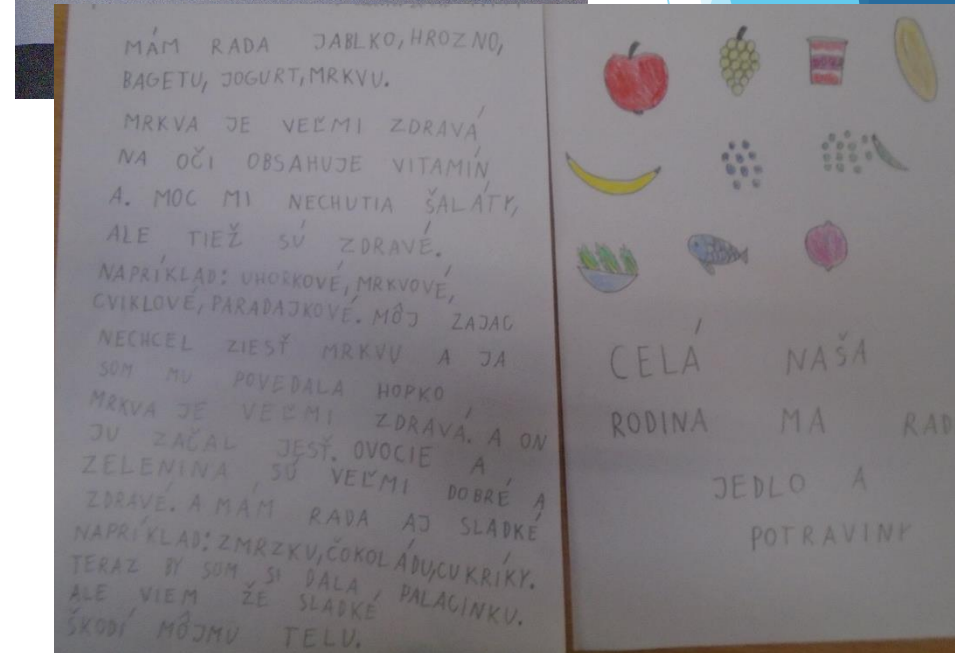


Kuliškáčik
číta deťom
11.11.2020
Chvilé, ktorými
sa neplytvá
Čitateľská gramotnosť
Veľa nových vedomostí
a zručností
Vám šelá p vychovávateľka

1. Stanovište,
Poviedka, rozprávka
 2. Stanovište
Reklamný spot
 3. Stanovište
Receptár
- Vyhodnotenie
Reflexia



Čitateľská gramotnosť



1. Maľované čítanie

2. Práca s wordom

3. Vkladanie obrázkov

Príbeh o zeleninovej polievke a zeleninovom smoothie.

Mama prišla včera večer dosť unavená. Nevýložila celý nákup do chladničky. Zabudla tam dať zeleninu. Do rána zelenina zostala povádnutá. Mama mala istý plán, čo variť. Keď však pozrela na povádnutú mrkvu, petržlen a cviklu, rozhodla sa pre plánovaný jedálny lístok na tento deň a pustila sa do varenia. Povarila v hrnci koreňovú zeleninu do mäčka, vymiešala a pridala trochu sladkej 10% smotany a pripravila výbornú krémovú polievku. Potom išla robiť rezne. Zrazu však zistila, že jej chýba v špajzy strúhanka. Múka, vajce, trochu mlieka, soľ a strúhanka a rezne vymiešala. Mama sa pozrela ešte do prúteného koša a pomyslela si, že hlávkový šalát už nemôže podávať k obedu do misky so sladkokyslým nálevom, lebo šalát bol zvädnutý.

Podušila preto ešte kúsok červenej repy - cviklu, hlávkový šalát a rukoly. To všetko dala do mixéra a pridala trochu vody, v ktorej sa dusila zelenina a ešte štipku soli a korenia. A smoothie - koktail koktailov bol na svete. Mňam super zeleninová pochúťka. Trochu zvädnuté zemiaky šikovne mamine ruky premenili na hladké zemiakové pyré. Mali sme parádny obed. A zákusok? Pochrumkávali sme si na chutných jablkových chipsoch alebo čerstvé červené jabĺčka, či jablkový džús.

Sondi sme 7
na písanie
v WOPE

Príbeh o zeleninovej polievke a zeleninovom smoothie


Príbeh o zeleninovej polievke a zeleninovom smoothie.

Mama prišla včera večer dosť unavená. Nevýložila celý nákup do chladničky. Zabudla tam dať zeleninu. Do rána zelenina zostala povádnutá.

Mama mala istý plán, čo variť. Keď však pozrela na povádnutú mrkvu , petržlen a



cviklu zmenila plánovaný jedálny lístok na tento deň a pustila sa do varenia. Povarila v hrnci koreňovú zeleninu do mäčka, vymiešala a pridala trochu sladkej 10% smotany

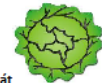
a pripravila výbornú krémovú polievku 

Potom išla robiť rezne. Zrazu však zistila, že jej chýba v špajzy strúhanka. Našťastie sme mali doma suché rožky, a tak z nich mama nastrúhala čerstvú strúhanku. Múka, vajce, trochu



mlieka, soli a strúhanka a rezne boli o chvíľu obalené. Otec sa pustil do ich vysmážania.

Mama sa pozrela ešte do prúteného koša a pomyslela si, že hlávkový šalát už nemôže podávať k obedu do misky so sladkokyslým nálevom, lebo šalát bol zvädnutý.



Podušila preto ešte kúsok červenej repy - cvikle, hlávkový šalát a rukoly. To všetko dala do mixéra a pridala trochu vody, v ktorej sa dusila zelenina a ešte štipku soli a korenia. A smoothie - koktail koktailov bol na svete. Mňam super zeleninová pochúťka. Trochu zvädnuté zemiaky šikovne mamine ruky premenili na hladké zemiakové



pyré. Mali sme parádny obed. A zákusok? Pochrumkávali sme si na



chutných jablkových chipsoch alebo čerstvé červené jabĺčka, či jablkový džús.

SLOGANY A BÁSNE

Nezabudni! Pekár v noci vstáva do práce,
aby nad ránom bolo dost' čerstvého chleba,
preto jeho robotu vážiť si treba,
napečie nám aj rožky a koláče.

Jedlo si užívaj,
no nikdy ním neplytvaj.

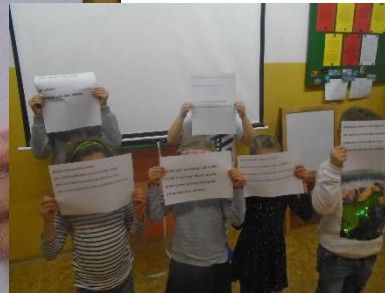
Je chyba,
keď nevážiť si krajec chleba.

Škola o ôsmej ráno začína,
no v školskej kuchyni sa oveľa skôr svieti.
Pani kuchárky tu pripravujú obed pre deti,
aby v ňom nechýbalo mäso, polievka či zelenina.

Pri obede jedlo vychutnávaj,
stoluj, ticho sa správaj.

Ako naučiť ľudí jedlom neplytvat?
Asi by si mali niekedy okúsiť, čo je hlad.

Veľa energie, veľa nocí a dní,
trvá, kým zo semiačka vyrastie plodina.
Jest' potrebuje každý človek, každá rodina,
keď chce mať dobrú úrodu, to ctiť prácu poľnohospodára nezabudni!



V jar sadi, zavlažuje záhradkár,
v lete a na jeseň zbiera úrodu,
dobře pozná prírody kalendár,
nič nenechá na náhodu.

PREČO KONZUMOVAT' REGIONÁLNE POTRAVINY?

1. Znižujú uhlíkovú stopu. Oj preprava potravín z jedného konca planéty Zem na druhý rýbačne nativnejšie ovocie, našej planéty. Koľko výfukových plynov v kamiónov a lietadiel je na jeho cesty. Čo sme vo vreckách, ktorým dýchame?

Sečítami sme si tento prerozprávajú aj formou básničky:

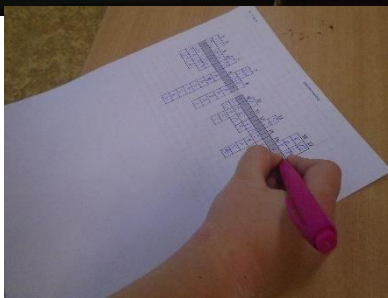
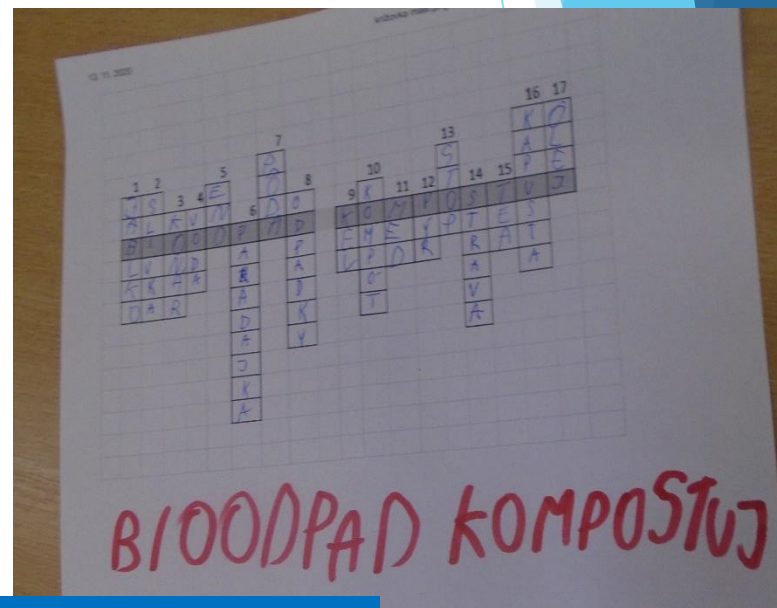
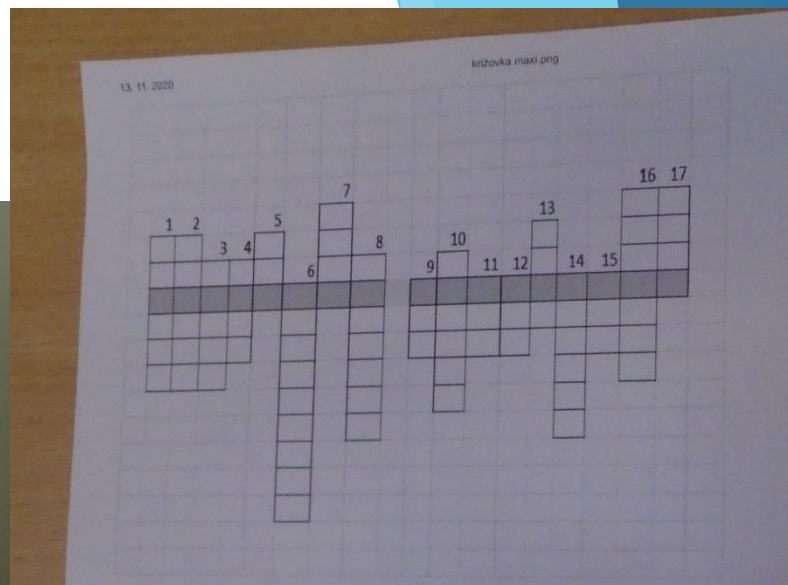
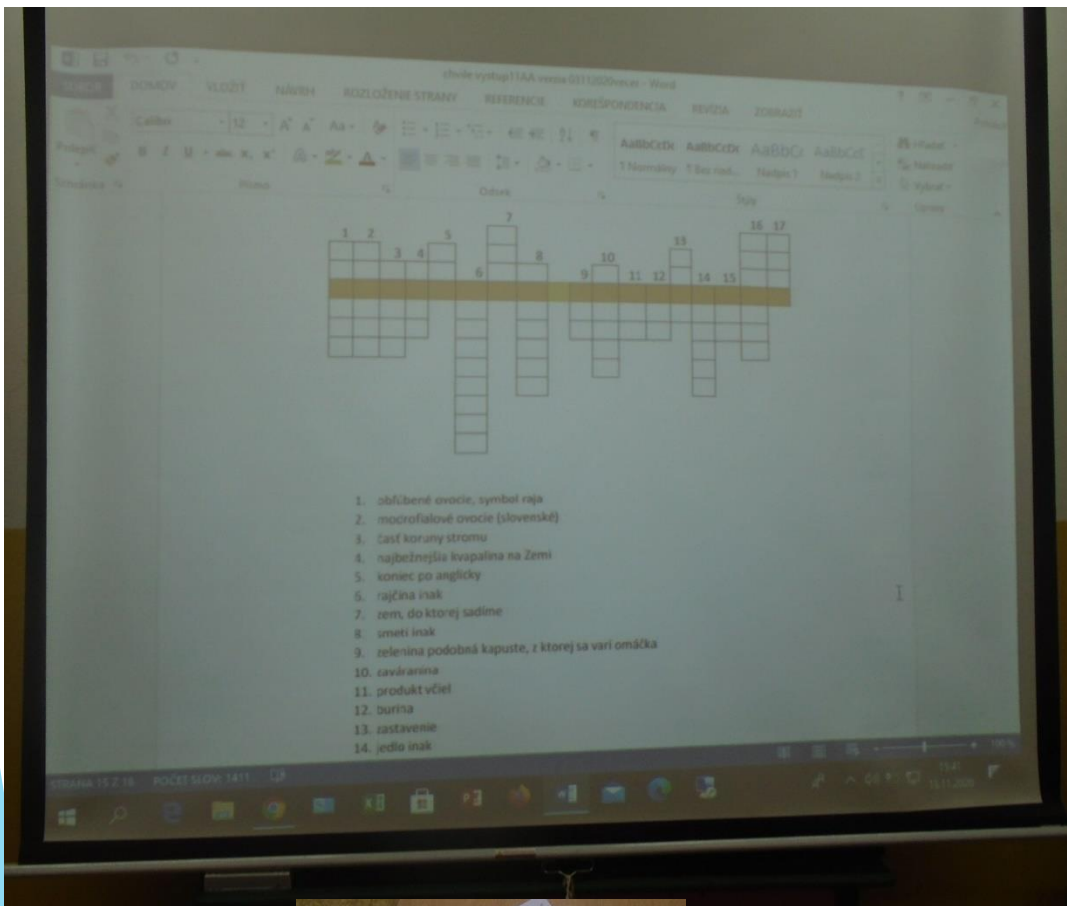
Prečo jesť najmä ovocie a zeleninu z našej krajiny?
Na tom mi je nič rozdielne. Či táto krajina
Jesť ovocie, ktoré vyrastá v našom regióne,
Je najkrajšie pre Siba i božiu Rodinu,
Melibu puto blázniv v mojich socháxox,
De stóm veľký ríbených, mliečnatých i potrubí. plátencom

2) Znižujeme výskyt alergií detí.

Naše starí rodičia hovoria, že máme jesť potraviny najmä v regióne, kde sme sa narodili. Tie je v toho rýbačne veľká oxida uhlíkové ox-
duši a tiež máve alergiá na potraviny. Tie každý máva. Každé potraviny. Okrem toho
mám jedným pami doktorka v škole hovoria, že väčšinu alergií sa podáva sárus varením
Utraj, keď sme nikde na dovolenke, máme si dať
pozor pri ochutnávaní miestnych špecialít -
votických jesť, ktoré miestni kuchaři
podávajú bez tepelnej úpravy. Z toho máva niektorí
ľudia často dostávajú alergiu.

Prečo konzumovať regionálne potraviny?

Křížovka



Bloodpad kompostuj

Práca v kuchynke



Vedíme deti k tomu, aby poznali aj námahu, ktorú je potrebné vynaložiť na vypestovanie rastlinky- pestujeme bylinky v našej envirozáhrade, aj to je forma, ako možno u detí dosiahnuť väčšiu úctu k potravinám.



Príprava olovrantu: Zelenina našich regionálnych hospodárov



Ďakujeme za pozornosť!

Prezentáciu pripravili:

Mgr. Jana Charvátová

realizátorka projektu

a

Ing. Marta Rovná

koordinátorka

environmentálnej výchovy