

Příprava pokrmů



Veronika Vyoralová

Andrea Fleková

Kateřina Korábová

Tereza Křenková

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

- Vzdělávací oblast: Člověk a svět práce
- Tematický okruh: Příprava pokrmů



„A trochu cibule a čokolády,“ a přidali do toho cibuli a čokoládu.

Mezipředmětové vztahy

- **Výtvarná výchova a pracovní činnosti**
 - Třídění příloh a následné lepení do pracovního listu
 - Skládání ubrousků
- **Matematika**
 - Převody jednotek
 - Slovní úlohy na vaření a pečení
- **Člověk a jeho svět**
 - Původ potravin, uskladnění
- **Český jazyk**
 - Slohové cvičení – popis pracovního postupu
- **Cizí jazyk**
 - Pojmenování potravin
 - Nácvič chování v restauraci – např. objednání jídla
- **Dramatická výchova**
 - Nácvič chování ve společnosti

Průřezová témata

- **Osobnostní rozvoj**
 - Schopnost připravit pokrm obsahující všechny patra výživové pyramidy
- **Sociální rozvoj**
 - Osvojení základních hygienických návyků
 - Slušné chování ve společnosti
- **Mediální výchova**
 - Vyhledávání receptů na internetu a v kuchařkách
- **Enviromentální výchova**
 - Střídmost při přípravě jídel (neplýtvání potravinami)
- **Multikulturní výchova**
 - Ochutnávka pokrmů jiných národností – exotické ovoce

Očekávané výstupy dle RVP ZV pro 1. období

- Žák připraví tabuli pro jednoduché stolování
- Žák se chová vhodně při stolování

Naše doplněné výstupy pro 1. období

- Žák ví, kolikrát denně má jíst a pojmenuje jednotlivá jídla (1. ročník)
- Žák vyjmenuje různé druhy (tuzemského – exotického) ovoce a zeleniny dle barev (1. ročník)
- Žák ví, kde se jednotlivé potraviny skladují (1. ročník)
- Žák dodržuje základní hygienická (hygiena potravin i hygiena osobní) pravidla při přípravě pokrmů (1. ročník)

- Žák určí potraviny, které patří do zákeřné kostky (2. ročník)
- Žák zná maximální povolené denní množství potravin ze zákeřné kostky (2. ročník)
- Žák na obalu najde datum spotřeby a označení bezpečného výrobku (2. ročník)
- Žák vyjmenuje možné příznaky při nedodržení pitného režimu (2. ročník)
- Žák přiřadí časový údaj k jednotlivým jídlům (2. ročník)

- Žák zná velikost jednotlivých porcí jídla (3. ročník)
- Žák popíše jednotlivá patra výživové pyramidy (3. ročník)
- Žák rozliší potraviny podle rostlinného a živočišného původu (3. ročník)

1. ročník

Pojmy:

Žák ví, kolikrát denně má jíst a pojmenuje jednotlivá jídla – snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, (2. večeře)

Žák vyjmenuje různé druhy (tuzemského – exotického) ovoce a zeleniny dle barev – jablko, hruška, okurka, paprika, rajče, ředkvička, květák, salát * nashi, kaki, granátové jablko, avokádo, pomelo, fík, olivy, pomeranč, banán, mandarinky, meloun, aj.

Žák ví, kde se jednotlivé potraviny skladují – sklep, lednice - mraznička, potravinová komora, potravinová skříň,

Žák dodržuje základní hygienická (hygienu potravin i hygienu osobní) pravidla při přípravě pokrmů – umývání rukou, potravin, rozlišení jednotlivých krájecích podložek – pečivo, maso, ovoce a zelenina, ryby, sýry,...

Učivo (4hodiny):

- Režim jídla u dětí během dne – sestavení individuálního jídelníčku dětí a následná diskuze o vhodnosti zařazených potravin (děti vystřihnou a nalepí potraviny, které se u nich často vyskytují, na 5 předkreslených talířů)
- Pestrost potravin (exotické a tuzemské ovoce a zelenina dle barev) – třídění ovoce a zeleniny dle barev (duha)
- Uskladnění potravin – třídění potravin vystřižených z letáků do jednotlivých sektorů (sklep, lednice – mraznička, potravinová komora, potravinová skříň)
- Hygiena při přípravě pokrmů a stolování – příprava pokrmu a tabule, stolování (výroba pomazánky nebo ovocného salátu)

2. ročník

Pojmy:

Žák určí potraviny, které patří do zákeřné kostky – zákeřná kostka, sladkosti, tučné potraviny, slané potraviny

Žák zná maximální povolené denní množství potravin ze zákeřné kostky – velikost zákeřné kostky=dětská pěst(tzn. cca 5 bonbonů x sklenice sladkého nápoje x hrst chipsů x párek)

Žák na obalu najde datum spotřeby a označení bezlepkového výrobku - datum spotřeby, bezlepkové potraviny, lepek, obal pokrmů, spotřebujte do x minimální trvanlivost

Žák vyjmenuje možné příznaky při nedodržení pitného režimu – bolest hlavy, malátnost, únava, nervozita, sucho v ústech, pitný režim u dětí

Žák přiřadí časový údaj k jednotlivým jídlům – cca jídlo po třech hodinách, pravidelnost, hodiny, snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, 2. večeře

Učivo (5hodin):

- Potravní pyramida + zákeřná kostka (dotace 2 hodiny) – výroba třídní výživové pyramidy dle předlohy, výroba zákeřných kostek (žáci vyrobí plakát lepením, vystřihováním, kreslením)
- Co vše můžeme vyčíst z obalu? Pracovní list (vysvětlení pojmů minimální trvanlivost a datum spotřeby, lepek)
- Pitný režim – příprava nápoje (čaj z bylinek-máta, šalvěj)
příprava dětské limonády (voda s citrónem nebo pomerančem a mátou)
- Režim jídla u dětí během dne – časový harmonogram – sestavení jídelníčku dle výživové pyramidy a následná diskuze o vhodnosti potravin (žáci vytvoří ukázkový jídelníček)

3. ročník

Pojmy:

Žák zná velikost jednotlivých porcí jídla – porce, dětská porce jídla, pěstičková metoda, vhodné složení porce – zelenina, přílohy, maso

Žák popíše jednotlivá patra výživové pyramidy – výživová pyramida, pitný režim, obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny, ovoce a zelenina, bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, tučnější ryby, luštěniny, ořechy, olejnatá semena, tuky – živočišný tuk, rostlinný tuk

Žák rozliší potraviny podle rostlinného a živočišného původu – potraviny rostlinného původu, potraviny živočišného původu

Žák rozliší závadnou potravinu od potraviny čerstvé – datum spotřeby, minimální trvanlivost, plíseň, poškozený obal, infikace potravin, špatná úprava pokrmů, otrava, zažívací problémy, rychlá pomoc

Učivo (5hodin):

- výživová pyramida – [pracovní list](#)
- příprava zdravého dezertu a Nutelly, stolování (dotace 2hodiny) –
 - [žáci připraví zdravý dezert \(z tvarohu nebo zakysané smetany a čerstvého ovoce, zdravá alternativa Nutelly z avokáda\)](#)
 - [žáci vhodně připraví tabuli](#) – skládání ubrousků, správné umístění příborů
- potraviny rostlinného a živočišného původu – [využití smyslového vnímání](#) (žáci rozpoznávají pomocí svých smyslů různé druhy potravin)
- nebezpečí plynoucí z požití nevhodného jídla – [vytvoření plakátu ve skupinách](#), děti napíší vše, co ví o tomto tématu – prekoncepty, následná diskuze) Každé dítě nakreslí, co si představí pod pojmem bakterie na rukou.

Očekávané výstupy dle RVP ZV pro 2. období

Žák:

- se orientuje v základním vybavení kuchyně
- připraví samostatně jednoduchý pokrm
- dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování
- udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnost práce, poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni

Naše doplněné výstupy pro 2. období

- Žák se orientuje v základním vybavení kuchyně včetně technického vybavení (4. ročník)
- Žák zná jednotlivé živiny a jejich význam v lidském těle (4. ročník)
- Žák posoudí vhodnost technologické úpravy pokrmů ze zdravotního hlediska (4. ročník)
- Žáci samostatně připraví jednoduchý pokrm (4. ročník)
- Žák ovládá pravidla správného stolování a společenského chování (4. ročník)

- Žák dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce(5. ročník)
- Žák samostatně připraví jednoduchý teplý pokrm (5. ročník)
- Žák ovládá pravidla správného a společenského chování (5. ročník)
- Žák poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni.(5. ročník)

4. ročník

Pojmy:

Žák se orientuje v základním vybavení kuchyně včetně technického vybavení – sporák, trouba, lednice, mraznička, myčka nádobí, digestoř, mikrovlnná trouba, rychlovarná konvice, kávovar, topinkovač, toustovač, šlehač, mixér; kuchyňská linka, pracovní plocha, dřez, příborník, odpadkový koš, kuchyňské nádobí a náčiní, spíž

Žák zná jednotlivé živiny a jejich význam v lidském těle – bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitamíny (hl. B, C, D), minerální látky (hl. vápník, železo)

Žák posoudí vhodnost technologické úpravy pokrmů ze zdravotního hlediska – blanšírování, vaření, dušení, pečení, grilování, smažení

Žáci samostatně připraví jednoduchý pokrm – recept, pracovní postup

Žák ovládá pravidla správného stolování – usednutí ke stolu, stoupání a sedání u stolu, papírový/plátěný ubrousek, odložený a zkřížený příbor, umístění rukou u jídla, mluvení a zvuky u jídla, správné sezení u jídla, pořadí používaných příborů, konzumace polévky, pečiva, nehody během jídla

Učivo (5 hodin):

Žák se orientuje v základním vybavení kuchyně včetně technického vybavení – vytvoření návrhu vlastní kuchyně s pomocí obrázků z reklamních letáků, hledání alternativních řešení při životě bez el. spotřebičů, vybavení kuchyně ve středověku, v novověku, na zámku, na statku a v prosté chaloupce, výtvarný návrh kuchyňského el. spotřebiče budoucnosti, prezentace výtvorů

Žák zná jednotlivé živiny a jejich význam v lidském těle – význam jednotlivých živin pro tělo – Byl jednou jeden život, pracovní list, skupinová hra Ubrousku prostři se! – žáci na pokyn učitele nosí na ubrousek za svoji skupinu nápisy potravin (čočka, bramborová kaše, řízek, zelí, pudink, jablko,...), které patří do určité skupiny (bílkoviny, vitamín C, vláknina, rostlinné tuky,...)

Žák posoudí vhodnost technologické úpravy pokrmů ze zdravotního hlediska – postup technolog. úpravy pokrmů, vhodnost pro lidské zdraví – projekt, skupinová práce žáků, žáci dostanou 5 výchozích pojmů (blanšírování, vaření, dušení, pečení, grilování) a zadání, aby tyto postupy představili, neopomněli zdrav. hledisko a vyhledali i moderní spotřebiče, které můžeme pro tyto postupy využít v kuchyni; prezentace ostatním; zdroje – internet, knihovna

Žáci samostatně připraví jednoduchý pokrm – příprava jablečného závinu

Žák ovládá pravidla správného stolování a společenského chování – hraní scének a řešení různých situací, dramatické pojetí - usednutí ke stolu, stoupání a sedání u stolu, papírový/plátěný ubrousek, odložený a zkrřížený příbor, umístění rukou u jídla, mluvení a zvuky u jídla, správné sezení u jídla, pořadí používaných příborů, konzumace polévky, pečiva, nehody během jídla

5. ročník

Pojmy:

- Žák dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce – čisté ruce a nehty, zástěra, svázané vlasy, čistá plocha, rozdělená prkénka a nože, vyhození odpadků, větrání
- Žák samostatně připraví jednoduchý teplý pokrm – recept, příprava, aranžování pokrmu
- Žák vytvoří jednoduchý recept jídla – ingredience, pracovní postup
- žák ovládá pravidla správného a společenského chování – usedání ke stolu (bez hluku, ne těsně ke kraji); poloha rukou (lokty nejsou na stole, paže u sebe); nedovolené zvuky při stolování (mlaskání, skrkání, mluvení); nádobí se sklízí, až všichni dojí; přání dobré chuti
- Žák poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni- řezná rána, popálenina, desinfekce, náplast, obvaz, sterilní prostředí

Učivo (5 hodin):

- Žák dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce – učení v pohybu: na koberci jsou rozmístěny obrázky, které hygienická pravidla splňují či nikoliv. Žáci běží na koberec a snaží se zapamatovat si čísla obrázků, která jsou pro práci v kuchyni vhodná (sešit a pero zůstávají na stole). Následuje společná kontrola, kdy si společně s učitelem objasníme pravidla. Proč toto ano, proč naopak toto ne.
- Žák samostatně připraví jednoduchý teplý pokrm – kuskus: připravíme si možné ingredience na stůl (např.: různé druhy ovoce, bílý jogurt, šlehačka, kuřecí maso na kostičky, tuňák, různé druhy zeleniny a koření), poté každý žák dostane papír a tužku a napíše své přání, jak by si kuskus chtěl dát (napíše, jaké ingredience ho lákají a možné preference, jak jeho kuskus připravit – jednoduchá tvorba receptu), lístečky se dají do klobouku a každý si nějaký vylosuje. Je to tajné! Žáci se pustí do přípravy, jídlo naaranžují, jak nejlépe dovedou a až mají všichni hotovo, proběhne slavnostní předání.
- Žák vytvoří jednoduchý recept jídla – viz výše: popíše na papír svoji představu, jak připravit kuskus
- žák ovládá pravidla správného a společenského chování – ozkoušíme si v praxi, když si vzájemně předáme svůj kuskus.
- Žák poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni – jednoduchá „maskovačka“ neboli dramatizace úrazů a jejich ošetření.

Použitá literatura:

Při vytváření nových očekávaných výstupů jsme se inspirovaly projektem *Pohyb a výživa* a prezentacemi z předchozích let.

<http://www.nasevyziva.cz/sekce-etika-stolovani/clanek-hlavni-spolecenske-zasady-ohledne-stolovani-100.html>