

Vzdělávací program Ubrousek učí děti mít správný vztah k jídlu pomocí příběhů

Tomáš Václavík

Vědí děti, že oblíbené hranolky jsou ve skutečnosti brambory? A jak představit špenát jako lákadlo? Iniciativa Skutečně zdravá škola nabízí program zaměřený na práci se skutečnými potravinami. Ředitel mateřské školy, která se do něj zapojila, shrnuje své zkušenosti a možná inspiruje i vás.

Program Skutečně zdravá škola komplexně rozvíjí kulturu stravování ve všech ekologických, ekonomických, sociálních a zdravotních souvislostech. Téma jídlo je natolik univerzální a komplexní, že prostupuje prakticky všemi vzdělávacími oblastmi a jeho prostřednictvím lze naplnit velkou část očekávaných vzdělávacích výstupů od úrovně předškolního vzdělávání až po druhý stupeň základních škol.

Učíme děti vážit si jídla

Skutečně zdravá školka usiluje o to, aby si děti jídla vážily, znaly jeho hodnotu, dokázaly si je vychutnat a věděly, jak vzniká. Program zapojuje všechny aktéry: děti, učitele, kuchařky, rodiče i prarodiče a zřizovatele až po místní podnikatele a členy okolní komunity. Pro pedagogy v mateřských školách nabízí mnoho vzdělávacích a metodických materiálů v tématu jídlo. Jedním z nich je vzdělávací program Ubrousek, který **propojuje svět jídla se světem příběhů**, pohádek, písniček, říkanek a přísloví.

Vzdělávací program Ubrousek ob-
sahuje **16 hodinových lekcí**. V každé
lekcí se děti seznámí s některou z při-
rozených potravin. Například: chleba,
bylinky, med, ořechy, cibule, čokoláda,
brambory, sýr, špenát, zelí...

Kreativní práce se skutečnými potravinami

Ubrousek využívají také v mateřské škole v obci Brod nad Dyjí na Břeclavsku. „Každou potravinu si s dětmi předvedeme v původním, přírodním stavu, promítneme si krátké video, děti se naučí říkanku nebo písničku, poslechnou si pohádku nebo si zahrají hru – to vše je vždy nějak spojeno s vybranou potravinou. Na velký plakát si postupně nalepujeme obrázky všech probíraných potravin,“ říká Pavel Pojeta, ředitel školky.

„Vyvrcholením pak je, že naše paní kuchařka použije danou potravinu jako hlavní surovinu na svačinu nebo oběd. Děti jsou z programu nadšené. Práce se skutečnými potravinami je velice baví. Uvědomují si, že je to dlouhodobý projekt, že lekce na sebe

navazují, a těší se, která potravina bude na programu příště,“ vysvětluje dále ředitel.

Každá potravina je na začátku hodiny schovaná pod kouzelným „ubrouskem, prostří se“ a děti vždy pohledem i pohmatem, někdy i podle vůně, hádají, co je tentokrát pod ubrouskem schované. Samozřejmě že některé potraviny jsou oblíbenější než jiné.

Objevovat nepoznané

Pavel Pojeta práci s program přibližuje takto: „Například med nebo oříšky měly nepřekvapivě větší ohlas než špenát. **Děti milují ochutnávky**, snědly společně dokonce i celou cibuli, o medu nebo oříšcích nemluvě. Když děti zjistily, že na programu bude čokoláda, radostí málem zbořily školku. Největší přínos programu je ve využití zážitku, v **zapojení všech smyslů**, v práci se skutečnými věcmi. Děti si pamatují mnoho z toho, čemu jsme se v celém projektu věnovali. Objevují nové, dosud nepoznané věci. Pravděpodobně až teď většína z nich zjistila, že jejich nejoblíbenější jídlo – hranolky – vzniká z brambor.

Jídlo a potraviny považujeme za něco tak samozřejmého, že nás většinou ani nenapadne, že by se s nimi měly děti takto seznamovat. Díky využití Ubrousku jsme se přesvědčili, že pokud děti takto prozkoumají jednotlivé potraviny, včetně těch takzvaně neatraktivních, potom s chutí snědí i jídla z nich připravená. Mimochodem: přestože špenát žádné nadšení v dětech nevyvolal, špenátová pomazánka na svačinu nakonec měla úspěch a děti neodradila ani zelená barva.

Další překvapivý moment: když jsme odhalili, že dnešním tématem bude dort, mělo to obrovskou odezvu. K dortu jsme přišli tak, že jsem dal pod ubrousek dort dřevěný a hadrový a nechal jsem jednoho chlapce, aby zkusil vykouzlit opravdový dort. Abraka dabara... a nevyšlo to. Řekl jsem mu, ať si nedělá těžkou hlavu, protože nemáme tu správnou kouzelnickou hůlku. A že zkusíme zavolat na paní kuchařku, jestli nám dort přinese. Přinesla. Právě čokoládový. Děti dort prozkoumaly, každý si zapálil jednu svíčku a po svačince dort zmizel každému v bříšku.

Ale! Při závěrečné rekapitulaci na moji otázku, co jim chutnalo nejvíc ze všeho, si na dort nevzpomněl vůbec nikdo. Padlo tam: cibule, zelí, sýry, med, jednou čokoláda... Otázka: Dáváme bylinky do krupicové kaše? Odpověď: Ne. Otázka: Dáváme bylinky do čaje? Odpověď: Ano. Děti si pamatovaly většinu probíraných komodit, dokonce i mouku.

Mgr. Pavel Pojeta,
ředitel Mateřské školy Brod nad Dyjí

• **Ubrousek** a mnoho dalších atraktivních metodických materiálů pro práci s dětmi najdete na:

<https://www.skutecenezdravaskola.cz/metodicke-materialy-1>

Co dělají Skutečně zdravé školky po celý rok?

LEDEN

My tři králové jdeme k vám, štěstí zdraví vinšujem vám...

My ve Skutečně zdravé školce víme, co je zdravé. Vyprávíme si příběhy o jed-



notlivých potravinách a ochutnáváme je. Potom s chutí sníme i jídla z nich připravená. Naše paní kuchařky nakupují nejlepší ovoce, zeleninu, vejčička i maso od našich místních farmářů.

• Metodický návod Ubrousek

ÚNOR

Únor bílý, pole sílí

My ve Skutečně zdravé školce víme, kde se berou potraviny. Víme, že rostou na zahradě, na poli nebo v sadě. Víme, jak se žije hospodářským zvířatům. Jezdíme na výlety na farmu. Víme, jak je důležitá zdravá půda a kdo všechno v půdě žije. Víme, jak vypadá kompost a proč je důležitý.

• Metodický návod Jedeme na farmu

BŘEZEN

Březen, za kamna vlezem

My ve Skutečně zdravé školce se chladu a plískanic nebojíme. Ale i uvnitř ve třídě můžeme pěstovat bylinky v truhlíku nebo malé zeleninky zvané microgreens.

• Metodický návod Barevné Velikonoce

DUBEN

Duben, ještě tam budem

Kde? No přece za kamny. Ale my ve Skutečně zdravé školce už v dubnu pomáháme na školní zahradě. Poznáváme život plodin od semínka nebo sazeničky po dobrotu na talíři.

• Metodický návod Hrášek

• Metodický návod Školní zelenánské zahrady – jak na to

KVĚTEN

Máj, vyženeme kozy v háj!

Také my ve Skutečně zdravé školce můžeme chovat zvířátka. Když ne kozy, tak třeba slepičky, králíky nebo včelky či uvnitř ve třídě křečka nebo morčátko. Rádi jim sami v koutku vaření připravujeme krmění.

• Metodický návod Chov slepic na školních zahradách

ČERVEN

Svatý Jan – jahod plný džbán

Červen je měsíc jahod. My ve Skutečně zdravé školce neposíláme Marušku na jahody v lednu, ale užijeme si je v červnu, kdy dozrávají a jsou nejsladší. Uspo-

Kolečko s jablkem

Podáváme si omyté jablko. Mluví vždy ten, kdo je drží v ruce. Když skončí, podá jablko dalšímu v řadě. Kdo má jablko na zahrádce? Kdo jí jablka každý den? Kdo má rád jablka syrová, pečená, sušená, štrúdl, kompot, protlak, džus? Jak se říká sušeným jablkům?

Čarování s jablečnou slupkou

Víte, že s jablečnou slupkou se dá čarovat? Zkuste škrabkou ze slupky vytvořit co nejdelší pruh, hodte jej na talířek a můžete začít věštit. Do jakého písmenka nebo tvaru se slupka poskládala? Co to asi znamená? Ze slupky si pak uvařte jablečný čaj, který můžete dochutit skořicí, citrónem a hřebíčkem.

Co se skrývá v jablku

Jablko rozkrojíme kolmo na osu. Uvnitř se skrývá překvapení: hvězdička z jadérek. Krájení jablka je jeden z tradičních zvyků českých Vánoc. Věštilo se zdraví a úspěch v příštím roce. Hvězdička byla dobré znamení, křížek byl špatné znamení. Prozkoumáme jedno jadérko. Představte si, že z takového malého jadérka vyroste celý strom!

Hýčkání pro tvářičku

Přiložte si jablečné slupky na tvář, chvíli si lehněte a nechte jablíčko, ať vaši pokožku krásně vyživí, zjemní a rozjasní díky vitamínům, které slupka obsahuje. Nebo si vytvořte pleťovou vodu: jablečné slupky zalijte vroucí vodou a nechte půl hodiny odstát. Přidat můžete i lžičku jablečného octa nebo plátek růže. Tvářičku pak čistíme pomocí vatových tampónů.

bíme čatni a pickles, mícháme směsi na koření a čaje, vyrábíme bylinkovou sůl, květinkové oleje, mýdla, vytváříme dekorace. Je čas uspořádat farmářský trh.

- **Metodický návod Jablíčka**
- **Metodický návod Školní farmářský trh**

ŘÍJEN

Kolo roku se točí dál

Rituály nám dávají kořeny a pocit jistoty. Máme se na co těšit a víme, co nás čeká. My ve Skutečně zdravé školce se rozmanitými tradicemi inspirujeme, ožívujeme je a vytváříme si svoje vlastní. Je čas na školní zahradě vysadit nové ovocné stromky a keře. Pomoci mohou rodiče a prarodiče.

- **Metodický návod Ovocné stromy a keře na školní zahradě**
- **Metodický návod Akce zaměřené na zapojení rodičů a veřejnosti do péstitelských a kulinářských aktivit**

LISTOPAD

Přijíždí svatý Martin

My ve Skutečně zdravé školce pořádáme svatomartinskou oslavu, pečeme rohlíčky a někdy také dýni. Učíme se příběhem a poselstvím. Učíme se a inspirujeme od sebe navzájem.

- **Inspirace ze skutečně zdravých mateřských škol na webu Skutečně zdravé školy v záložce Pro učitele**

PROSINEC

Když jsou noci nejdelší, jsou si lidé nejbližší

Adventní kalendář Skutečně zdravé školy nabízí inspiraci pro aktivity na období do Štědrého dne. Setkáváme se společně u dobrého jídla a krásně nazdobeného stolu. Je čas naplánovat práci na zahradě na celý následující rok.

- **Adventní kalendář Skutečně zdravé školy**
- **Kalendář aktivit na školní zahradě Rok v zahradě**

řádáme jahodové hody nebo rovnou zahradní slavnost. Slavíme bez sladkostí. Co místo bonbonů? Co místo sladkých nápojů?

- **Metodický návod Zdravé vaření s dětmi**

ČERVENEC

Nic nesbližuje lidi tolik jako dobré jídlo

My všichni ze Skutečně zdravé školky umíme ocenit práci našich kuchařek. Bez nich by to nešlo. Zlatá, stříbrná nebo bronzová školka? Jak se u nás vaří? Děti a kuchařky?

- **Návody pro kuchařky naleznete na webu Skutečně zdravé školy v záložce Pro kuchařky a vedení jídelny.**

SRPEN

Zastavte se – chvála nicnedělání

My učitelky ze Skutečně zdravé školky víme, že je potřeba umět odpočívat a zastavovat se, vědomě být. Zařazujeme všímavé chvíle během společného stolování a vaření. Učíme se od dětí vychutnávat přítomnost všemi smysly.

- **Metodický návod V jakém smyslu?**

ZÁŘÍ

Teplé září – dobře se ovoci a vínu daří

Září je obdobím úrody a hojnosti. My ve Skutečně zdravé školce sklízíme a zpracováváme plody ze školní zahrady. Sušíme ovoce i zeleninu, zavazujeme, vaříme, odšťavňujeme, vyrábíme

Autor článku je ředitelem a odborným garantem programu.