



## Určeno pro: 5. ročník

### **Cíl:**

Žák vytvoří recept na zdravý pokrm.

### **Pomůcky:**

- papír, na který děti napíší recept.

### **Motivace (5 minut)**

Učitel: Co doma jíte? Jakou svačinu si připravujete nebo vám připravují rodiče? Chodíte do restaurací?

Diskuse o tom, zda je lepší chodit do restaurací, nebo jíst jídlo doma, jaké suroviny jsou zdravé.

### **Hlavní část (30 minut)**

Děti se rozdělí do skupin po 3 až 4.

Učitel: Zkuste vytvořit recept. Jako suroviny použijte zdravé potraviny, například ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, celozrnné pečivo apod. Recept byste měli zvládnout připravit sami.

### **Závěr (10 minut)**

Až děti úkol dokončí, přichází na řadu prezentace receptů. Každou skupinu ostatní děti poslouchají a poté ohodnotí (první by měla být pochvala a potom připomínka, co by mohlo být na receptu lepší).



## Určeno pro: 5. ročník

### **Cíl:**

Žák podle receptu připraví zdravé jídlo.

### **Pomůcky:**

- recepty, které vytvořili žáci,
- 7 komiksových receptů.

### **Úvod (15 minut):**

Děti pokračují v prezentaci a hodnocení receptů z minulé hodiny.

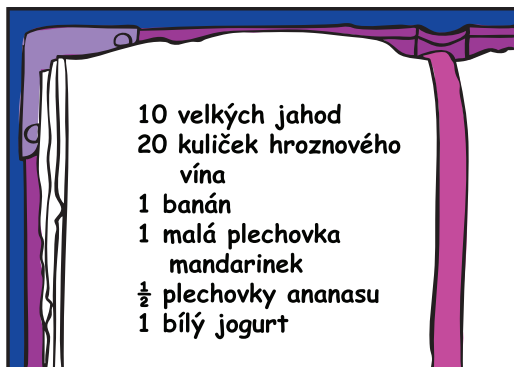
### **Hlavní část (27 minut):**

Děti se rozdělí do skupin podle počtu tak, aby bylo celkově 7 skupin. Každá skupina dostane jiný recept (1. Ovocné kouzlo, 2. Pirátský oběd, 3. Ranní posilnění, 4. Sendvič drsný slečny, 5. Shake it, 6. Sladká ňamka, 7. Vajíčková míchanice). Každá skupina si recept prostuduje a poté recept prezentuje ostatním. Diskuse o tom, v čem jsou tyto recepty lepší/horší než jejich vlastní výtvary.

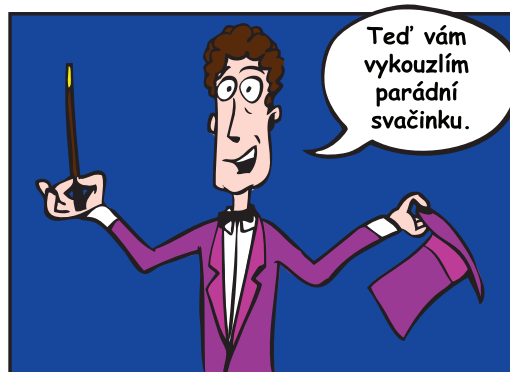
### **Závěr (3 minuty):**

Učitel dětem zadá domácí úkol – vybrat si jeden z mnoha odprezentovaných receptů a připravit ho doma. (Pozor! U mnoha receptů je nutné zdůraznit, že jim musí pomoci někdo dospělý, např. při vaření brambor, pečení ryby, práci s mikrovlnnou troubou, mixérem, pečení v troubě, přípravě míchaných vajíček.) Na další hodině budou děti vyprávět, jak jim pokrm chutnal.





Ovocné kouzlo



Přichystej si všechny ingredience.



Slij šťávu z mandarinek a ananasu, ovoce nakrájej na malé kousky a vlož do misky.



Přidej bílý jogurt a promíchej.



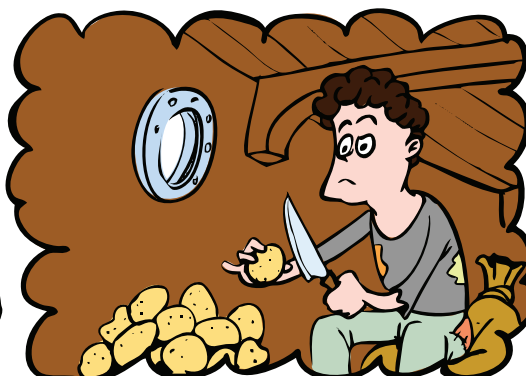
Místo jogurtu můžeš využít šťávu z mandarinek nebo ananasu.



Podávej ledově vychlazený.



**Pirátský oběd**



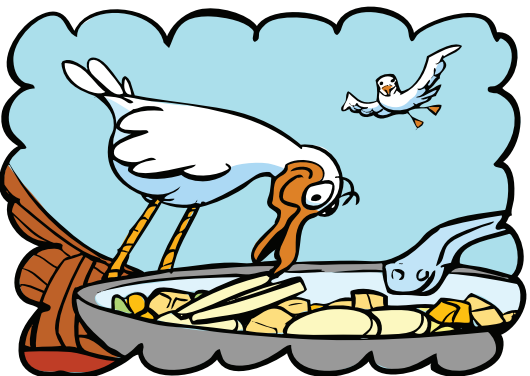
Brambory omyj, očisti a uvař ve slupce.



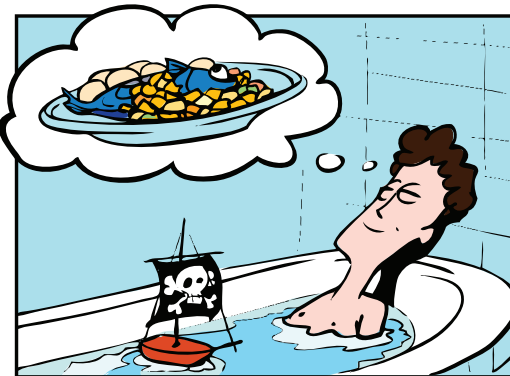
Tresku osol, opepři a posyp.



Nakrájej ...



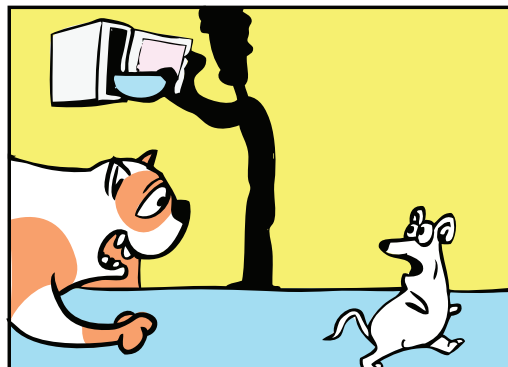
Na jiné pánvi rozehřej olivový olej a chvíli opékej brambory s cibulkou.



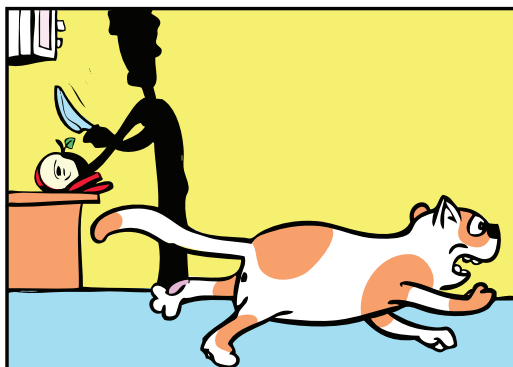
Oběd je hotový!



**Ranní posilnění**



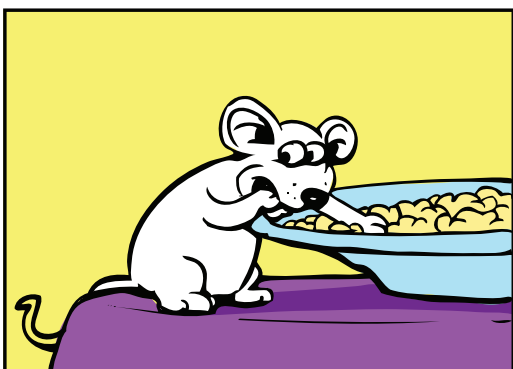
Do misky dej vodu a vločky.  
Vař v mikrovlnce na  
plný výkon 2 minuty.



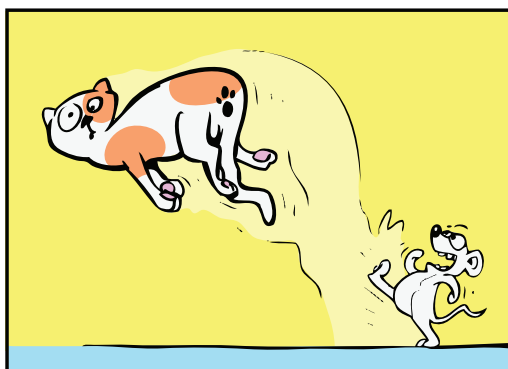
Rozkroj jablko a vykroj jádřince.  
Ovoce nakrájej na plátky.



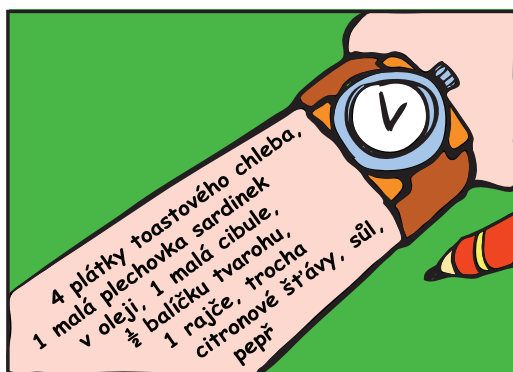
Přidej jablko, med,  
máslo, mléko a skořici.



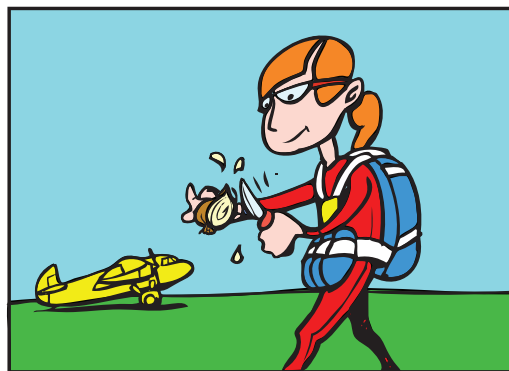
Vař v mikrovlnce na plný výkon  
1 minutu, hotovou kaši  
posypej hrstkou ořechů.



A máš to!



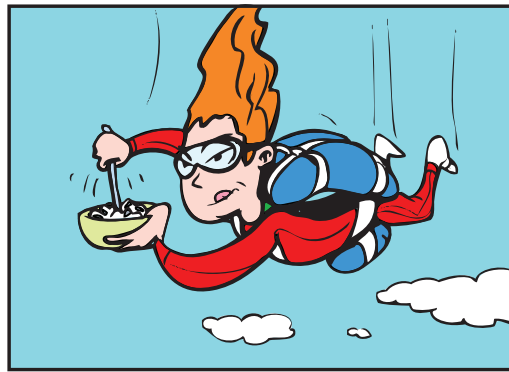
Sendvič drsný slečny



Cibuli nakrájej na kolečka.



Sardinky rozmačkej vidličkou.



Přidej citronovou šťávu, osol...



Přidej citronovou šťávu  
osol a opeři.



A je hotovo.





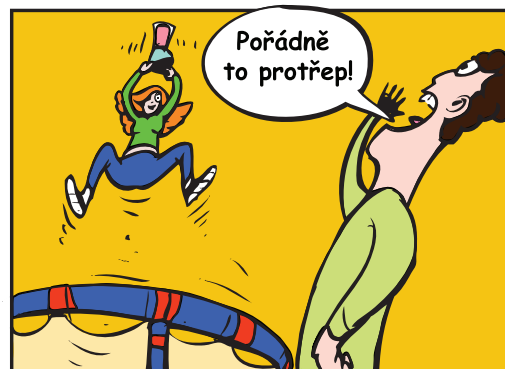
**Shake it!**



Do mixéru dej mléko, jahody  
a cukr podle chuti  
a vše pořádně rozmixuj.



Šejkuj...



...šejkuj...



...a šejkuj!



Nalej do sklenice a je to!





1 banán  
1 listové těsto  
Nutela  
vlašské ořechy

## Sladká ňamka

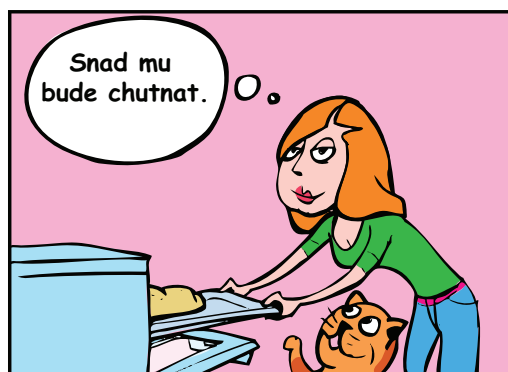


Těsto vyválej do tvaru obdélníku.  
Potři Nutelou.



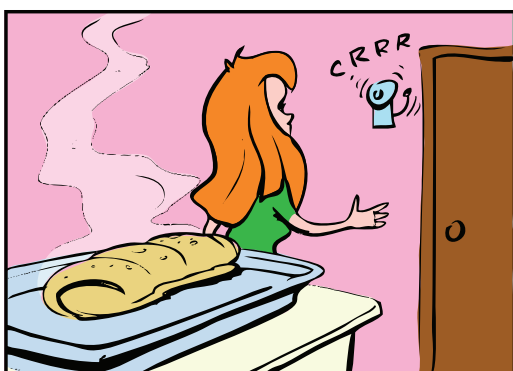
A ještě ořechy,  
ty miluje.

Banán nakrájej na kolečka.  
Dej do středu těsta.  
Vše posyp nasekanými ořechy.



Snad mu  
bude chutnat.

Těsto zabal jako nohavičku.  
Dej na plech do trouby.



Peč 20 minut na 200°C.  
A je hotovo.



Mám pro tebe  
překvapení.

A je hotovo!



Vajíčková míchanice



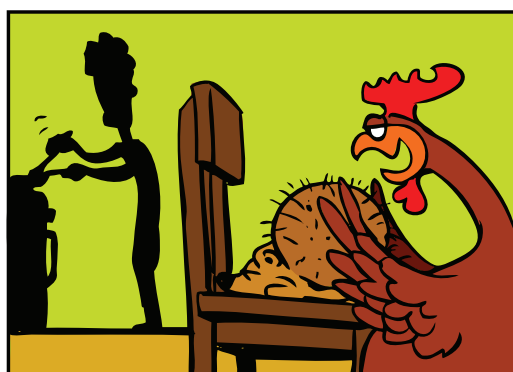
Přichystej si všechny ingredience.



Rozklepni vejce a rozkvedlej ...



Rozklepni vejce, rozkvedlej vidličkou. Přilej na pánev.



Osol a míchej do zhoustnutí.  
Posyp nakrájenou pažitkou.



A je to!