

Stravování dětí v mateřské škole – 4. část

Hody, hody doprovody...

MIROSLAVA STRAKATÁ

řemýšlejí děti nad tím, co jedí? Vědí, odkud se vzaly potraviny na jejich talířku? Mají možnost vyzkoušet si přípravu jednoduchého pokrmu? Dáváme jim příležitosti bližšímu poznávání například jednotlivých druhů ovoce a zeleniny? Mohou je děti pomoci dospělých samy zpracovat? Následující seriál nabízí inspiraci, jakým způsobem ůžeme děti blíže seznamovat s plody a rostlinami, které samy vypěstují.

Velikonoce jsou jedny z nejstarších svátků. Staré pohanské oslavy se časem spojily s církevními oslavami a vytvořily tak soubor rozmanitých zvyků a obyčejů. Naši předkové přikládali Velikonocům také velký význam z pohledu jarních svátků, které vítaly návrat slunce a nový úrodný rok. S oslavami velikonočních svátků, které se mohou v některých oblastech lišit krajově, souvisí také známé tradiční pokrmy, ale také ty neobvyklé. Pojďme děti seznámit prostřednictvím různých činností s některými z nich a také s různými ingrediencemi.

Vajíčka jako potravina i výzdoba

Tradičním symbolem Velikonoc jsou vajíčka. Barvíme je různými technikami, ať již vařená, nebo vyfouklá, a také z nich připravujeme různé velikonoční pokrmy. Zaměříme se na barvení vajíček méně známou a neobvyklou technikou – barvení „přírodními“ barvami, tedy různými potravinami, zeleninami nebo bylinami. K barvení můžeme použít černou kávu, červené zelí, borůvky, cibuli, kopřivy, kurkumu, šafrán, petržel, špenát, červenou řepu a další.

Příprava barev

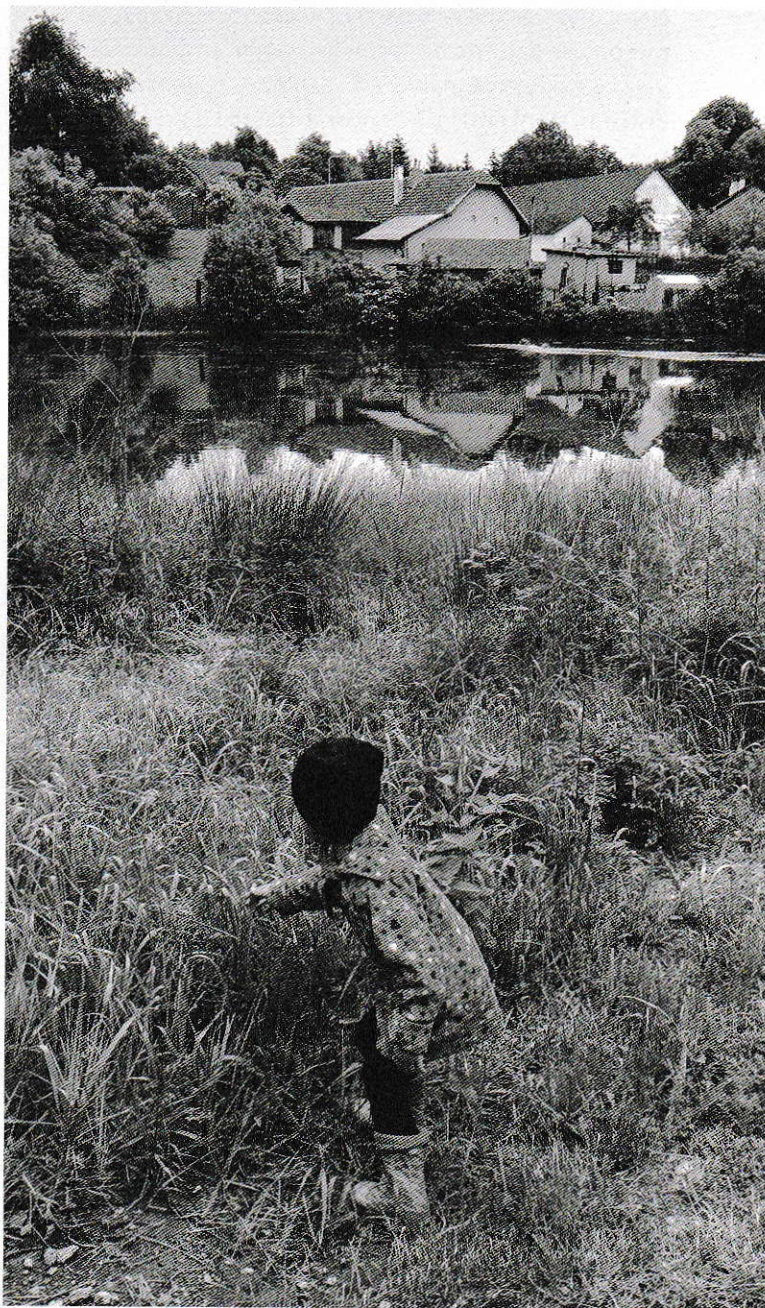
Pro barvení vaříme 1 litr vody, přidáme 1 polévkovou lžičku soli, 2 lžičky práškového cukru a 2 lžičky příslušného ovoce, zeleniny, koření nebo bylin. Tato směs necháme vařit 30 minut, poté odstraníme z plotny. Do barevného nálevu vložíme předem uvařená vejce. Necháme je v nálevu tak dlouho, dokud se neobarví do požadovaného odstínu barvy. Pro barvení jsou vhodnější vajíčka s tenkou skořápkou, lépe se na nich barva uchytí.

Recepty na barvení:

Zelená barva: K jarní zelené barvě použijeme petržel, špenát nebo kopřivy.

Béžová barva: Různé odstíny béžové dosáhneme pomocí černé kávy.

Hnědá barva: K této barvě použijeme slupky z cibule.



KLIMA ŠJ

- Oranžová barva: Použijeme rovněž slupky z cibule, ale přidáme k nim ještě špetku kurkumy.
- Žlutá barva: Žlutou barvu vykoulíme šafránem, kurkumou nebo mrkví. Tyto produkty můžeme použít jednotlivě, různě je kombinovat nebo přimíchat od každého trochu.
- Růžová barva: Růžový odstín získáme použitím červené řepy.
- Tmavě modrá: Tuto barvu získáme borůvkami. K dosažení sytější modré se však více hodí borůvky naše české než kanadské.
- Světle modrá: Světlý odstín modré získáme z červeného zelí.

Čarujeme s barvami: Další možností je, že budeme potraviny různě míchat dle nápadů dětí a necháme se překvapit, jaká barva nebo barevný odstín nám vznikne.

Náročnější technika: K barvení velikonočních vajíček můžeme použít další různé techniky, například batikování. Část vajíčka zakryjeme například rostlinou, respektive její částí (lístkem, stonkem...), a obarvíme barvou získanou z uvedených přírodnin.

Poznámka: Vajíčka můžeme zdobit různými samolepkami, fixy a klasickými barvami, ale pokud ukážeme dětem možnost barvit skořápky přírodninami, budou nadšené z chemických

nebo přírodovědných pokusů. Navíc si uvědomí, že zelenina, ovoce, koření a byliny se mohou používat nejen v kuchyni k vaření, ale i k jiným účelům, například k barvení.

Děti si připraví ke svačince vajíčkovou pomazánku

Rovněž si s dětmi můžeme připravit jednoduchou pomazánku z vajíček. Receptů existuje široká škála, avšak pomazánku si můžeme namíchat z ingrediencí, které nám vyhovují a odpovídají požadavkům zdravého stravování. Suroviny, které můžeme použít, například: natvrdo uvařená vajíčka, lučina, máslo, smetana nebo mléko, sýr, tvaroh, bílý jogurt, zakysaná smetana, sůl, pepř. Děti rozdělíme do menších skupin (3–4 děti) a každé skupině dáme ke stolečku k dispozici suroviny, ze kterých budeme pomazánku míchat, misku a měchačku. Děti s pomocí a slovní radou učitele, popřípadě asistenta, připravují postupně pomazánku, přičemž se střídají u jednotlivých činností – například strouhání, krájení, míchání. Když mají děti ve všech skupinách pomazánku hotovou, namažou si ji u stolečku na předem připravené pečivo (krajíčky chleba, kolečka rohlíku, nakrájenou veku apod.). Na zvláštní stoleček položíme malé misky s různými druhy nadrobno nakrájených nebo nastrouhaných bylin nebo zeleniny – například petržel, pažitka, libeček, jarní cibulka,





pórek, mrkev a další. Děti si s táckem, na kterém mají namaзанé pečivo, chodí ke stolku s mističkami s bylinami a zeleninou a sypou si na pomazánku různé druhy dle své chuti.

Poznámka: Je vhodnější připravit dětem menší kousky pečiva (například kolečka rohlíků), protože mají tak možnost ochutnat více druhů bylin a zeleniny. Pokud sní celý krajíček chleba s použitím jedné byliny, už zpravidla nemají hlad a nemají tedy možnost ochutnat další ingredience. Na jednotlivá kolečka rohlíků s pomazánkou mají možnost si napsat různé druhy zmíněných produktů. Společně si děti mohou sdělovat, která bylina nebo zelenina jim chutná na vajíčkové pomazánce nejvíce a která zase tak moc ne, a také děti vedeme k tomu, aby připravené bylinky a zeleninu poznávaly více smysly – ochutnat, přivonět, rozlišit zrakem a znát názvy alespoň některých z nich.

Od rozmanitosti surovin ke zdravějšímu stravování

Často se v mateřských školách stává, že děti odmítají některá jídla s tím, že je nejedí nebo neznají. Pokud ale mají možnost volby – například vybrat si ke svačince různé druhy zeleniny nebo ovoce a stejně tak různé druhy bylinek, vede to děti zpravidla k většímu zájmu a zvědavosti ochutnat neznámá nebo méně známá jídla a suroviny a obvykle se děti naučí tímto způsobem jíst i ta jídla, která dříve odmítaly. K širšímu

repertoáru jídel, která děti přestávají odmítat, vede také samozřejmě možnost, když si, alespoň občas, některý jednoduchý pokrm samy připraví. Opět převládá zvědavost nad odmítáním a děti budou chtít ochutnat, co si samy připravily.

Kopřiva v našem jídelníčku

Kopřiva je s Velikonocemi spojena především tím, že se přidává do různých nádivek, masových rolád apod. Děti ji však obvykle znají a vnímají jako plevel, navíc plevel, který pálí, a proto se jí obvykle vyhýbají. Je vhodné nejprve ji dětem představit z jiného úhlu pohledu. Ano, pálí, ale současně je velmi zdravá. A protože je užitečná, nebudeme ji v přírodě ničit, ale zjistíme, k čemu ji můžeme potřebovat.

Hledáme kopřivy v přírodě

Kopřivy s dětmi nejprve hledáme v jarní přírodě. Upozorníme je, že existují dva nejznámější druhy – kopřiva dvoudomá, která pálí, a hluchavka bílá, která nepálí. Dalším druhem kopřivy vyskytující se v našich krajinách je kopřiva žahavka, která má obdobné vlastnosti jako kopřiva dvoudomá. Rozdíl je ve velikosti. Zatímco kopřiva dvoudomá dosahuje výšky až 1,5 metru, kopřiva žahavka dorůstá přibližně do výšky 30 cm. Děti hledají zmíněné druhy kopřiv a vzájemně je porovnávají – tvar listů, květenství, která pálí x nepálí, rozložení listů na stonku, velikost apod. K oběma druhům kopřivy čichají a zkoumají je také hmatem. Pokud děti nechtějí sahat na kopřivu dvoudomou nebo kopřivu žahavku z důvodu obav spálení, v žádném případě je nenutíme. Avšak

zpravidla je to tak, když bojácnější děti vidí své odvážnější kamarády na kopřivu sahat, začnou být zvědavé a opatrně to zkoušejí také. Ale je důležité, aby si na to přišly samy, bez nátlaku dospělých.

Kdy kopřiva nespálí

Předvedeme pokus s kopřivou a ukážeme dětem, kdy se o ni nespálí, i když na ni budou sahat. Kopřivu dvoudomou utrháme u kořene, držíme ji až na samém dolním konci a obrátíme celý stonek spodní částí vzhůru. Dlaní druhé ruky obejmeme stonek kopřivy a přejedeme po ní od shora až dolů. Listy i stonek kopřivy jsou porostlé žahavými chloupky, avšak pakliže přejedeme v tomto směru rukou po kopřivě, chloupky zůstanou po směru (dolů) a nezpůsobí nám vyrážku a nepříjemné pálení. Vyzveme děti, kdo si chce tímto způsobem na kopřivu sáhnout, ale opět je nenutíme. Děti jsou zpravidla opatrné a zdráhavé, ale ve většině případů zvítězí zvědavost, zda to tak opravdu je, že je kopřiva tímto způsobem nespálí.

Využití kopřivy

Domluvíme se s dětmi na „důležitém úkolu“ – do mateřské školy během týdne přinesou obaly (kelímky, krabičky, tuby...) od čehokoliv, kde se vyskytuje kopřiva (děti to poznají podle toho, že je obrázek kopřivy znázorněn na obalu). Například lahvičku od kopřivového šamponu, od mastičky, od čaje, krému apod. Na koci týdne, kdy máme dostatek těchto obalů, začneme s nimi pracovat. S dětmi si sedneme do kruhu, do něhož položíme všechny nashromážděné obaly. Zároveň do kruhu položíme tři obruče a do

každé z nich vložíme obrázek = symbol – symbol potraviny, léčiva a kosmetiky. Děti postupně vybírají jednotlivé obaly a sdělují, co bylo jejich náplní (například pleťový krém, krém na ruce, šampon, čaj a další). Jednotlivé obaly vkládají do obručí k různým symbolům, podle toho, zda se jedná o potravinu, léčivý prostředek nebo kosmetický přípravek. V závěru činnosti si s dětmi zopakujeme, v čem všem jsme kopřivu našli. Děti touto činností zjistí, že má kopřiva velký význam nejen jako potravina, ale také v kosmetickém průmyslu a v léčitelství, a budou ji vnímat jako užitečnou rostlinu. Kopřiva je léčivá celá – od kořene přes stonek až po listy. Podporuje hojivé procesy po celém těle a má skvělý antioxidační účinek.

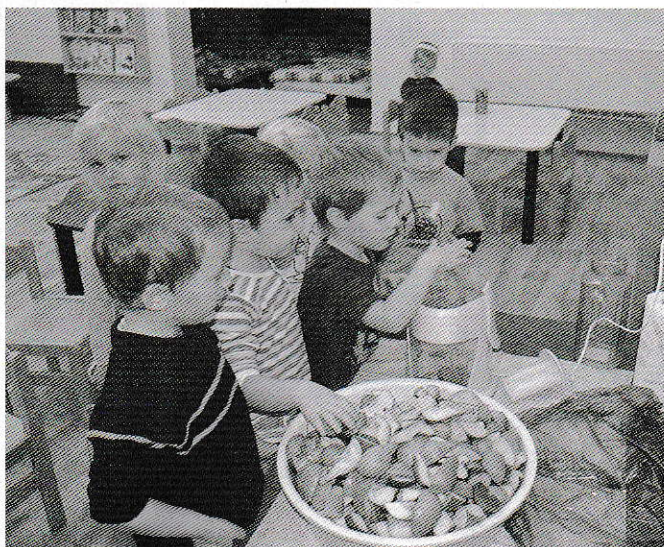
Kde sbírat kopřivy

Kopřivy se vyskytují velmi hojně všude v přírodě – na zahradách, loukách, v křoví, v příkopech, u plotů, u silnic, poblíž továren a na dalších místech. Pokud budeme s dětmi sbírat kopřivy v přírodě, měli bychom je trhat v místech, kde je čisté životní prostředí, aby nebyly kontaminované. Pro využití kopřiv v kuchyni je nejhodnější sbírat mladé kopřivy.

Připravme si s dětmi velikonoční pokrmy z kopřiv

Kopřivy najdou velmi pestré využití nejen v léčitelství, kosmetickém průmyslu, ale rovněž v našem jídelníčku. S dětmi v mateřské škole si můžeme některé jednoduché pokrmy z kopřiv připravit.





Kopřivové placky

Kopřivy spaříme vařící vodou, přecedíme a nakrájíme na malé kousky. Do misky rozklepneme vejčeka a rozšleháme. Nastrouháme tvrdý sýr a zašleháme do vajíček, nakonec přimícháme nakrájené kopřivy. Případně můžeme přidat trochu mouky, vhodná je například špaldová nebo pohanková. Těsto dochutíme kořením. Děti v menších skupinách přidávají potřebné suroviny a míchají směs. V kuchyni paní kuchařky upečou z připravené směsi placky dětem na svačinku.

Špenát z kopřiv

Budeme potřebovat: 3 velké hrsti mladých listů a výhonků, 1 stroužek česneku, 1 malou šalotku, trochu smetany, strouhaný parmazán, olivový olej, sůl a pepř na dochucení. Na olivovém oleji zpěníme nakrájenou šalotku, přidáme kopřivy a zakápneme vodou. Jakmile kopřivy zavadnou, přidáme promačkaný česnek, trochu smetany a jemně zasypeme parmazánem. Podle chuti přidáme sůl a pepř a necháme probublát.

Stejným způsobem připravíme s dětmi klasický špenát. Domluvíme se ve školní kuchyni na přípravě jídla k obědu, ke kterému se hodí jako příloha špenát. Oba druhy špenátu dáme v jídelně do misek a označíme je obrázky – kopřivy a špenátu. Děti si mohou nandat na talíř k jídlu oba druhy špenátu a porovnat tak, který druh jim chutná lépe.

Slané lívance s kopřivami

Děti rozdělíme do menších skupin a dáme jim k dispozici mísu, měchačku a potřebné suroviny. Děti s pomocí učitelů a asistentů připravují dle pokynů a svých možností těsto na lívance: Kopřivy spaříme, scedíme a drobně nasekáme. Nastrouháme sýr, prolisujeme česnek. Do mísy nalijeme mléko, do kterého přidáme žlutky, mouku a ušleháme. Poté vmícháme do směsi špetku kypřicího prášku. Přidáme majoránku, sůl, česnek a kopřivy a vše promícháme. Nakonec ušleháme sníh z bílků a vmícháme do těsta. Po předešlé

domluvě upečou lívance dětem paní kuchařky v kuchyni. Upečené lívance, které si děti sypou nastrouhaným sýrem, si snědí ke svačince.

Kopřivový čaj

K výborné svačince, do které jsme přidali kopřivy, si můžeme s dětmi uvařit kopřivový čaj. Opláchneme natrhané mladé kopřivy, abychom je zbavili případných nečistot. Vložíme je do větší skleněné konvice a zalijeme vroucí vodou. Během louhování děti pozorují, jak se voda zabarvuje do zelena a tvoří se kopřivový čaj. Vychladlý čaj si děti nalévají do hrnečků a sladí medem. Mohou ochutnat slazený i neslazený kopřivový čaj a chuťově poznat rozdíl. Kopřivový čaj je určen spíše k ochutnávání, děti dostanou ke svačince ještě běžné pití, například jiný druh běžného čaje. Pokud děti kopřivový čaj ochutnat nechtějí, nenutíme je.

Kopřivové smoothie

Kopřivové smoothie může mít spoustu variant, necháme na dětech, které druhy budou chtít připravovat a ochutnávat. Potřebujeme: různé druhy ovoce – pomeranč, grep, mango, banán, hrušku, ananas, okurku, případně další ovoce nebo zeleninu, citrón nebo limetku, hrst listů kopřivy, kokosové mléko, med nebo ovocnou šťávu.

Děti trhají nebo krájí mladé lístky kopřivy na malé kousky a zkoušejí krájet různé druhy ovoce nebo zeleniny. Nakrájené kopřivy a kousky ovoce nebo zeleniny vložíme do mixéru, přidáme nakrájené ovoce, vymačkáme šťávu z citrónu nebo limetky a nastrouháme rovněž kůru. Doplníme vodou, případně přidáme ještě kokosové mléko, dosladíme medem nebo ovocnou šťávou a vše rozmixujeme. Smoothie děláme podle domluvy s dětmi buď z jednotlivých druhů ovoce nebo zeleniny, nebo kombinujeme různé druhy. Děti tak mají možnost ochutnat velké množství variant zdravého nápoje z ovoce, zeleniny a kopřiv, přičemž se mnohdy učí poznávat a ochutnávat pro ně dosud neznámé druhy ovoce.



Kopřivový sirup

Rovněž sirup z kopřiv si snadno připravíme s dětmi. Potřebujeme 2 velké hrsti listů z mladých kopřiv, 2 citróny (případně limetky), 50 dkg cukru, 0,5 l vody. Všechny ingredience děti postupně vkládají do mísy, promíchají a nechají louhovat 1–2 dny. Poté směs přelijeme přes čisté plátno do čisté nádoby. Sirup děti rozlijí do uzavíratelných skleniček a uchováme jej v lednici. Děti si sirup mohou přidávat do čaje jako zdravé sladidlo.

Závěr

Vzdělávací tematický celek je zaměřen na činnosti, které můžeme s dětmi realizovat v rámci velikonočního tvoření. Zároveň se prostřednictvím tohoto tématu seznamují s různými druhy potravin, ovoce, zeleniny, koření a bylin, především ne-tradicičně s kopřivou a jejím možným využitím. Děti zjišťují, že nejen barvami, ale také potravinami můžeme nabarvit velikonoční kraslice do požadovaných barev a odstínů. Dále přicházejí na to, že kopřiva, kterou zpravidla pokládají za neužitečnou a pro její žahavé účinky se jí spíše vyhýbají, má nejen léčivé účinky, ale také je zpracovatelná v mnoha variantách různých jídel. Pokud se děti zapojí aktivně do výše uvedených činností a samy s dopomocí dospělých si připraví různé pokrmy, přijdou postupně na chuť potravinám nebo hotovým pokrmům, které dříve mnohdy odmítaly. Přesto, že kopřiva má léčivé účinky, měly by ji děti ochutnávat v malém množství (například jako přísadu do různých pokrmů uvedených v tematickém bloku). Pokud děti jakékoli jídlo nebo potravinu zcela odmítají, neměli bychom je do jídla nutit, pouze pobídnout, aby případně ochutnaly. Tímto způsobem se postupně naučí jíst více druhů nebo variant jídel.



Mgr. Miroslava Strakatá,
ředitelka MŠ Slunečnice Maršovice, lektorka DVPP

vychází 6x ročně
ročník VIII
2/2022


- **Vydává:**
Wolters Kluwer ČR
www.wolterskluwer.cz
- **Šéfredaktorka:**
Mgr. Naděžda Eretová
- **Odborná redaktorka:**
Mgr. Dagmar Findová
tel.: 246 040 475
e-mail: dagmar.findova@wolterskluwer.com
- **Adresa:**
Wolters Kluwer ČR
Řízení školy
U Nákladového nádraží 10
130 00 Praha 3
tel.: 246 040 444
IČ: 63077639
- **Předplatné a distribuce:**
tel.: 246 040 400
e-mail: obchod@wolterskluwer.cz
- **Inzerce:**
Mgr. Miroslav Hřebecký
tel.: 777 230 849
e-mail: mhrebecky@gmail.com
- **Sazba:**
Michaela Blažejová
- **Tisk:**
SERIFA, s. r. o.
Jinonická 80, Praha 5
Za správnost údajů uvedených
v článkách odpovídají jejich autoři.
Přetisk a jakékoli šíření dovoleno
pouze se souhlasem vydavatele.
Vydávání povoleno Ministerstvem
kultury ČR pod číslem
MK ČR E 22055.
ISSN 2336-6818

Nabízíme dvě varianty ročního předplatného: Speciál pro školní jídelny spolu s odborným měsíčníkem Řízení školy – zvýhodněná cena celkem za oba časopisy 2 750 Kč (DPH je účtováno dle aktuálně platné sazby). Samostatný Speciál pro školní jídelny – cena 1 020 Kč (DPH je účtováno dle aktuálně platné sazby).

Předáno do tisku dne 22. 2. 2022

© **Wolters Kluwer ČR, 2022**

Časopis je dostupný také v ASPI.

 **Wolters Kluwer** | ASPI



Vytištěno na 100% recyklovatelném papíru se značkou Eco-label EU.