

# ŠKOLNÍ KUCHYŇKY V MŠ SLUNÍČKO

*V naší Mateřské škole Sluníčko jsme se často zamýšleli nad zdravým stravováním. Od loňského roku jsme zapojeni do projektu Skutečně zdravá školka. Díky němu nenásilnou formou zapojujeme a učíme děti, jak přemýšlet o tom, co jíme.*



Každá třída má na zahradě svůj záhon, na kterém děti pěstují bylinky a zeleninu, zalévají, okopávají, vytrhávají plevel a sklízí její úrodu. Každý rok dětem rostou na vyvýšených záhoncích ředkvičky, mrkev, hrách, kedlubny, květák, rajčata, libeček, pažitka, petržel, řeřicha, dýně, slunečnice, mák, máta. Všechny tyto výpěstky využíváme s dětmi během kroužků vaření v našich školních kuchyňkách. Děti se naučí všechny pěstební postupy při práci na zahrádkách a na záhoncích, naučí se pracovat s láskou a nadšením v kuchyňkách a třídách, hrát si na dospěláky, uvařit jídlo, které doma připravuje maminka, dokážou poznávat, co je a co není zdravé, tělu prospěšné, jak se co jmenuje, voní, vypadá, co všechno potřebují rostlinky k růstu, a na samý závěr, jak chutná vlastnoručně vyrobený výrobek. Pochopí i různá přísloví, např. že bez práce nejsou koláče.

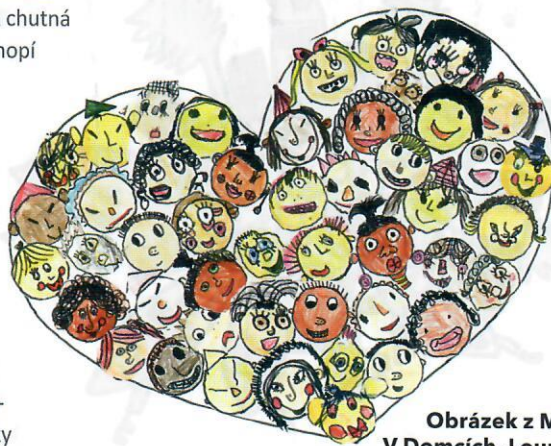
## Vaříme po celý rok

Během celého roku totiž jednou za dva měsíce paní učitelky s dětmi všech věkových kategorií zkouší omývat, loupat, krájet, míchat, motat, válet, vařit, péct a ochutnávat různé pokrmy, které společnými silami uvaří. Nejraději používáme čerstvé potraviny ze zahrádky nebo od místních farmářů. Jenom připomenou: nejstarší třída Berušek již vyzkoušela mrkvový dort z žitné mouky, posvícenské koláče, zeleninový špíz s kuřecím masem. Třída Včelíček vařila zeleninovou polévku, dýňovou polévku,

jablečný závin. Děti z Motýlků si připravily na podzim pažitku do mrazáku, vařily dýňovou polévku, pekly cuketový koláč, míchaly tuňákový salát. Nejmladší třída Mravenečků pekla také cuketový koláč s kakaem, vařila dýňovou polévku, pekla svatomartinské koláčky, míchala zeleninový a ovocný salát.

Pozitiva, která na školních kuchyňkách shledáváme, sahají přes oblast komunikativní, sociální, oblast řešení problémů až k oblasti činnostní a občanské.

Kroužky vaření ve školních kuchyňkách rozvíjí u dětí tyto kompetence: dítě má smysl pro povinnost ve hře, práci i učení; k úkolům a povinnostem přistupuje odpovědně; váží si práce



Obrázek z MŠ  
V Domcích, Louny

i úsilí druhých; dokáže se ve skupině prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; průběžně rozšiřuje

svou slovní zásobu a aktivně ji používá k dokonalější komunikaci s okolím; řeší problémy na základě bezprostřední zkušenosti; postupuje cestou pokusu a omylu, zkouší, experimentuje; učí se s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění; dokáže rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky.

## Italský týden

V naší školce probíhá kroužek vaření s Martinkou Čuříkovou, tajemnicí OÚ. Děti z Berušek v rámci poznávání Itálie uvařily za pomoci dospěláků speciální italské jídlo cannelloni s boloňskou omáčkou (těstoviny plněné mletým masem, šunkou a mozzarellou, zapečené v rajčatové omáčce, posypané parmazánem). Děti se seznámily nejprve s názvem, barvou, tvarem a chutí všech ingrediencí. Vyzkoušely si krájení ostrými noži, loupaní cibule a česneku, vzhazování do misky a míchání u sporáku na pánvičce. Viděly, jak potraviny po uvaření mění tvar a barvu (maso). Připravenou a uvařenou směs (mleté maso, šunka, mozzarella, cibule, olivový olej, česnek, koření, sůl, pepř) plnily do těstovin cannelloni a vyskládaly na plech na rajčatovou omáčku (Passata di pomodoro). Posypaly sýrem parmazánem (Parmigiano Reggiano) a daly zapéct na hodinku do trouby. Jídlo bylo výborné, dětem plněné cannelloni moc chutnaly. Buon appetito!

Dobrůtka se dětem moc povedla, i panu starostovi chutnalo! ■

**Za tým Berušek Verča, Mirka a Vendulka  
Kolektiv dětí a dospěláků z MŠ Sluníčko  
v Sulicích**