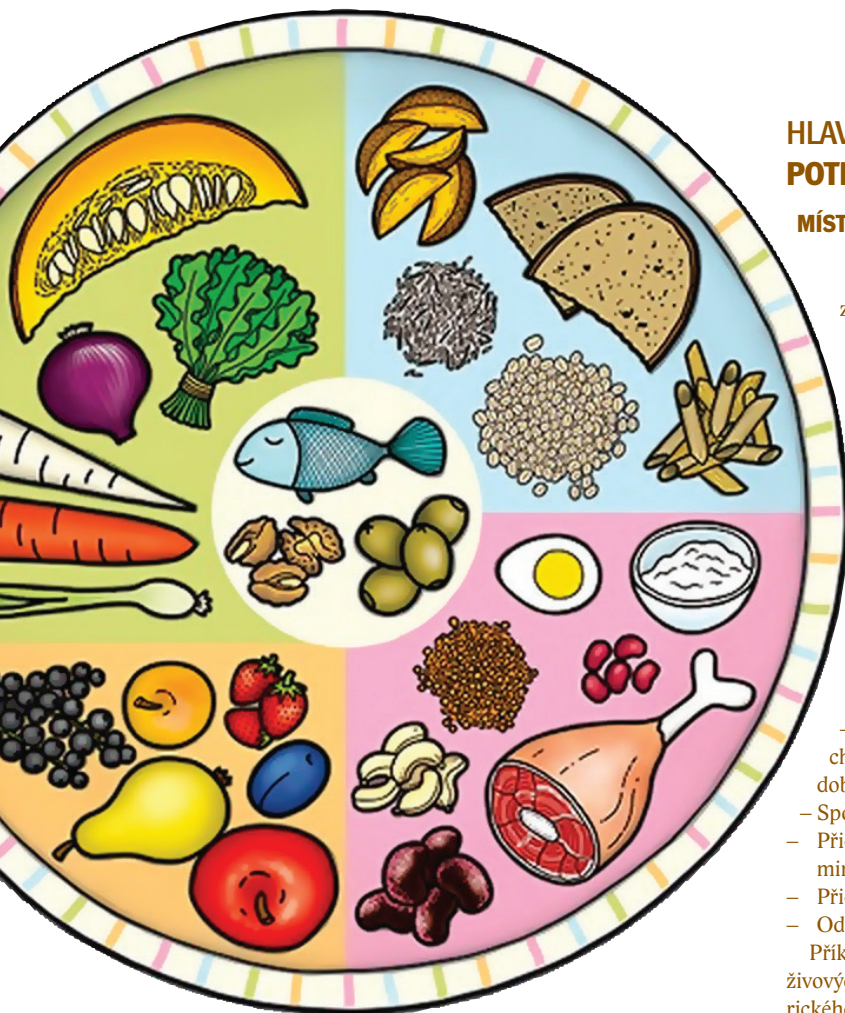


# MRKVIČKA

ČÍSLO 3 ROČNÍK 7  
SRPEN 2014

Informační bulletin sítě mateřských škol se zájmem o ekologickou výchovu

Hlavní téma:  
**POTRAVINY  
A JEJICH  
ZPRACOVÁNÍ**



## HLAVNÍ TÉMA: POTRAVINY A JEJICH ZPRACOVÁNÍ

### MÍSTO PYRAMIDY TALÍŘ

Výživová neboli potravinová pyramida je nástroj či vodičko, které ukazuje, jak by se měl člověk správně stravovat a v jakém poměru by měly být různé potraviny na jeho stole zastoupeny. Česká výživová pyramida nebyla na rozdíl od zahraničních roky aktualizována. Její doporučení se zakládají na dřívějších tvrzeních o potřebě omezovat příjem tuků, o výživové nezbytnosti jíst maso a mléko, a jak dnes víme, zdraví neprospěšným nadhodnocování významu polysacharidů.

O změnu výživové pyramidy, to znamená doporučení pro všechny obyvatele, usiluje občanská iniciativa Skutečně zdravá škola ([www.skutecznezdavaskola.cz](http://www.skutecznezdavaskola.cz)) s cílem zajištění zdravé stravy pro děti nejen ve školách, ale i doma. Doporučuje aktualizaci, která by reflektovala tyto návrhy:

- Změnit formát z prakticky obtížně použitelné pyramidy na talíř (obrázek vlevo).
- Nahradit dnes používané měření v počtech a velikostech porcí pouhým rozdělením talíře na čtvrtky.
- Zvýšení množství doporučené zeleniny a ovoce na úkor polysacharidů, tak aby zelenina s ovocem byly základem talíře – jídelníčku, podobně jako je tomu u nejnovějších mezinárodních výživových doporučení.
- Spojení skupiny masa a skupiny mléka do skupiny bílkovin.
- Přidání kategorie tuků s důrazem na tuky ve zdravých potravinách a tuky minimálně průmyslově upravované.
- Přidání kategorie tekutin s důrazem na neslazené nápoje.
- Odstranit doporučování kategorie jednoduchých cukrů a sladkostí.

Příkladem vhodnějšího rozložení poměrů jednotlivých skupin a formátu výživových doporučení je Zdravý talíř, který vychází z nejnovějšího státního amerického doporučení My Plate ([www.margit.cz/novinky-usda](http://www.margit.cz/novinky-usda)), a doporučení odborných organizací, jako jsou Harvard a PCRM.

Zdroj a více informací: [www.skutecznezdavaskola.cz/co-prosazujeme](http://www.skutecznezdavaskola.cz/co-prosazujeme)

↑ Zdravý talíř – praktická pomůcka zdravé výživy.  
Zdroj: [www.healthyplate.eu/cz](http://www.healthyplate.eu/cz)

## Obilí – odvěký souputník člověka

Obilí provází člověka jako součást jeho jídelníčku už téměř 10 tisíc let. Z obilného zrna lidé mletli mouku, pekli placky, chléb i koláče, vařili kaše, pivo i kořalku. Využívali i ostatní části rostliny, především vysušená stébla – slámu. Stejně jako dnes se používala jako podestýlka pro hospodářská zvířata a částečně jako krmivo, ale také jako palivo nebo stavební materiál (slaměné došky na střechách, výplň zdí, součást omítek a mazanic). Slámou se plnily matrace – slamníky, pletly se z ní ošatky i střevice.

Co zajímavého se dá dělat s dětmi v mateřské škole s obilím a moukou?

*Pokračování na str. 3.*

<b>HLAVNÍ TÉMA:</b>	<b>PEDAGOGIKA A PSYCHOLOGIE .....</b> 7
<b>POTRAVINY A JEJICH ZPRACOVÁNÍ .....</b> 2	Knihy o přírodě
Dobré jídlo zblízka.....2	jako klíč k dětským srdcím (3).....7
<b>NÁPADY A NÁMĚTY aneb JAK NA TO .....</b> 3	<b>EKOLOGICKÁ VÝCHOVA.....</b> 7
Obilí – odvěký souputník člověka.....3	S Mrkvičkou na zkušenou (2).....7
Tvoříme z těsta sopečné ostrovy .....4	<b>ZELENÉ OKÉNKO .....</b> 8
<b>CO DĚLÁME U NÁS .....</b> 5	Skutečně zdravá škola .....8
Od semínka k chlebíku .....4	<b>POMOCNÍCI .....</b> 8
Hra na vosy – rozkvetlá louka.....4	
To je zlaté posvícení .....5	
Malý zahradník.....5	
I tak se může začít... .....5	
Přírodní ukázková zahrada s láskou .....6	

## Dobré jídlo zblízka

Proč je důležité, aby školní jídelna využívala přednostně suroviny od místních podnikatelů a farmářů? Na výhody se můžeme podívat z několika hledisek: zdravotního, výchovného, ekologického, ekonomického a společenského.

Úspěšně se rozvíjející program Skutečně zdravá škola (více na str. ...) si klade za cíl vytvářet kulturu, která si váží jídla, umí ho vychutnat a učí se o jídle, odkud pochází a jak vzniká. Program je komplexní, plně integrovaný do života celé školy. Využívá tématu jídla jako nástroje k ztraktivnějšímu pobytu dětí ve škole – prostřednictvím radostného zážitku ze školního oběda a obohacením vzdělávání ve třídě o praktické vzdělávání na školní zahradě, dále o návštěvy farem a lekce vaření.

Nedílnou součástí programu je také požadavek na školní jídelnu, aby pro přípravu pokrmů nakupovala čerstvé, sezónní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků. Navíc, informace o původu čerstvých surovin musí být všem strávníkům dostupné například prostřednictvím jídelního lístku, na plakátě nebo internetové stránce školy.

**Zdravotní hledisko:** Čím jsou suroviny čerstvější, tím více vitamínů a důležitých minerálních látek obsahují. Obdobně je to s chutí: pokrm připravený z čerstvých produktů bude určitě chutnat lépe než pokrm připravený z polotovarů či zmražené zeleniny. Jídelna tak využívá nejkvalitnější suroviny dostupné na trhu. Příprava pokrmů z čerstvých surovin navíc umožňuje maximálně šetrné zpracování, bez nutnosti používat potraviny či polotovarů, které obsahují jinak zbytečná chemická aditiva – na udržení čerstvosti či vylepšení chuti ztracené dlouhou dobou přepravy a skladování.

**Výchovné hledisko:** Spolupráce školy a školní jídelny s místními farmáři má ohromný vzdělávací efekt. Návštěvou farmy, odkud jídelna produkty nakupuje, získají kuchařky i děti jasný pohled na to, kolik práce, úsilí a času je nutné k tomu, aby zemědělci danou plodinu vypěstovali či zvíře vychovali. Návštěvu farmy lze propojit s různými vzdělávacími aktivitami ve třídě.

**Ekologické hledisko:** Spolupráce s místními drobnými a rodinnými farmami podporuje

me šetrné hospodaření farmářů, kteří si váží svěšené půdy a dbají na to, aby půdní úrodnost byla zachována pro další generace. Menší farmy často pěstují širokou škálu plodin, čímž podporují a zvyšují biologickou rozmanitost a zlepšují vzhled krajiny.

Na druhou stranu, transport potravin na velké vzdálenosti přináší řadu ekologických zátěží, například náklady na budování silnic, znečištění vzduchu, zácpy na silnicích, nehody, hluk a možnost přenosu exotických nemocí a virů. Kromě toho je nutné při přepravě na velké vzdálenosti a pro zachování hodnoty potravin používat obaly, jejichž výroba a následná recyklace zatěžuje životní prostředí.

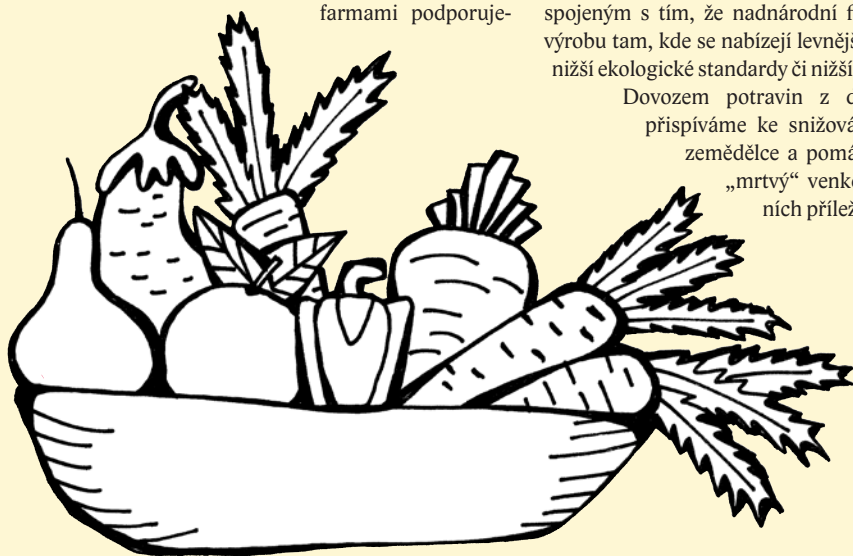
**Ekonomické hledisko:** Potraviny produkované a prodané místně většinou dostává konečný spotřebitel prostřednictvím kratšího dodavatelského řetězce. V případě přímého prodeje z farmy do školní jídelny tak zůstává větší část zaplacené ceny přímo zemědělci, tedy v místě produkce. Tím se peníze za suroviny dále „otáčejí“ ve vašem regionu a přispívají k jeho prosperitě a vyšší místní zaměstnanosti.

Naopak, dovoz potravin ze zahraničí odvádí vaše peníze pryč z regionu. Zvýšené ceny ropy navíc kvůli nákladům na pohonné hmoty nákladních aut zvyšují konečné ceny potravin.

**Společenské hledisko:** Podporou „jídel z blízka“ pomáháte udržovat místní kulinařské tradice, speciality a recepty a posilujete tak jedinečnost vašeho regionu. Váš region je díky rodinným farmám vzhledněji a čistší krajina láká turisty. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit jsou výhody, které přispívají ke zdravějšímu prostředí a obyvatelstvu a posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti. Ekonomická lokalizace umožňuje navíc lidem podílet se na rozhodování, které má dopad na jejich život. Jedině tak lze zamezovat negativům spojeným s tím, že nadnárodní firmy přesunují výrobu tam, kde se nabízejí levnější pracovní síly, nižší ekologické standardy či nižší daně.

Dovozem potravin z daleka naopak přispíváme ke snížení příjmů pro zemědělce a pomáháme vytvářet „mrtvý“ venkov bez pracovních příležitostí.

Tom Václavík,  
upraveno (red)



### BIOPOTRAVINY...

...jsou vyrobené z produktů ekologického zemědělství za podmínek určitých zákonem. Splňují zvláštní požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost (např. bez použití umělých hnojiv, škodlivých chemických postřiků či geneticky modifikovaných organismů).



Ekologické zemědělství bere ohled na přirozené koloběhy a závislosti a umožňuje tak produkovat vysoce kvalitní a hodnotné potraviny. Jeho prioritou je kvalita, nikoli kvantita. Je založeno na zásadách etičtějšího přístupu vůči chovaným zvířatům, ochrany životního prostředí, šetření neobnovitelných zdrojů, ochraně zdraví populace, ale i udržení zaměstnanosti v zemědělství a na venkově a udržení rozmanitosti rostlinných a živočišných druhů.

V České republice definuje ekologické zemědělství a stanovuje kriteria pro označení produktů jako „produkt ekologického zemědělství“ zákon č. 242/2000 Sb. Na Českou republiku se také vztahuje evropské nařízení Rady 834/2007 o ekologickém zemědělství a nařízení Komise 889/2008, které je závazné pro všechny členské země Evropské unie.

Zdroj: [www.cs.wikipedia.org](http://www.cs.wikipedia.org)

### FAIR TRADE...

...je spravedlivý obchod. Nejprodávanejší fairtradové produkty tvoří banány, kakao, káva, bavlna, cukr a čaj. Lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky dává fair trade možnost užít se vlastní prací za důstojných podmínek. Dostávají spravedlivě zaplacenou a jejich děti mohou chodit do školy. Ochrana životního prostředí a udržitelný rozvoj je jedním z důležitých principů fair trade, ale nemá tak přísná pravidla jako ekologické zemědělství.



Ochrana životního prostředí a udržitelný rozvoj je jedním z důležitých principů fair trade, ale nemá tak přísná pravidla jako ekologické zemědělství.

Zdroj: [www.fairtrade.cz](http://www.fairtrade.cz),  
[www.cs.wikipedia.org](http://www.cs.wikipedia.org)

V této rubrice vám Mrkvička nabízí nápady, náměty, metodické návody, pedagogické zkušenosti.

## Obilí – odvěký souputník člověka

Pokračování ze str. 1

### Co zajímavého se dá dělat s dětmi v mateřské škole s obilím a moukou?

#### VZORNÍK OBILOVIN

V letních měsících si můžete vytvořit vzorník obilovin. Při toulkách po okolí si nasbírejte svazečky klasů od každého druhu obilí, do dobře uzavíratelných skleniček (třeba od dětské výživy) dejte vždy vzorek zrní a vzorek výrobku od každého druhu. Tuto sadu pak můžete použít při výuce, v různých soutěžích a kvízích. Způsobů použití je řada – soutěžící mohou uvádět názvy



obilovin a výrobků z nich (proso – jáhly), mohou přiřazovat vzorky, které k sobě patří (ječmen – klasy – zrno – kroupy) nebo hledat chyby v záměrně chybně přiřazených vzorcích.

#### ŘETĚZY ZE SLÁMY

Sláma je nejen užitečný materiál, je také velmi dekorativní. Pro svou zlatou barvu se používá na výrobu různých ozdob a dekorací, třeba vánočních řetězů nebo na zdobení velikonočních vajíček.

Zásobu slámy pro výtvarnou tvorbu si opatřete v době sklizně při



toulkách po polních cestách. Postaví pěkná kytice obilí. Nejprve poslouží jako hezká dekorace, později se můžete pustit do výroby dekorativních řetězů. Dutá stébla slámy nastříhejte mezi kolínky na kousky asi 2 cm dlouhé a navlékejte je na pevnou nit střídavě s jeřabinami, šípky, bezinkami nebo barevnými čtverečky látky.

*Ne každého napadne, že mouka se dá použít i jinak než k jídlu. Zde je pár nápadů, jak z obyčejné mouky připravit pomůcky, které se hodí ve škole i v družině.*

#### DOMÁCÍ VAŘENÁ MODELÍNA

Co budete potřebovat: 150 g hladké mouky, 300 ml vody, 75 g soli, 2 lžice octa, 1 lžice rostlinného oleje, potravinářské barvivo.

Smíchejte mouku se solí, ve vodě rozmíchejte olej, ocet a vybrané barvivo. Mouku a vodu dejte do hrnce či pánve s nepřilnavým povrchem (důležité, hodně se to přichytává) a přiveďte k pomalému varu. Za chvíli se začne hmota lepit, proto stále míchejte, i když to půjde ztuha. Měla by vzniknout hrouda, kterou ještě chvíli prohřejte. Pak odstavte z plotýnky a modelínu nechte v hrnci vychladnout.

Modelína je krátce po uvaření vláčná. Aby si vláčnost zachovala, je potřeba ji uchovávat v plastovém sáčku nebo v uzavíratelné nádobě, jinak osychá.

Do modelíny můžete přimíchat i vonné esence, aby pěkně voněla.

#### DOMÁCÍ LEPIDLO NA PAPIR

Co budete potřebovat: 40 g hladké mouky, 200 ml vody.

Mouku s vodou rozmíchejte a za stálého míchání přiveďte k varu. Po vychladnutí můžete lepit. Nespotebované lepidlo můžete krátkodobě uchovat v chladničce.

#### ROSTLINA MĚSÍCE – OBILOVINY

Obiloviny se podle svých vlastností dělí do dvou skupin. Do první patří naše nejnámější domácí pšenice, žito, ječmen a oves, které jsou méně náročné na teplo a více na vodu a obsahují lepek. Do druhé patří teplomilnější a bezlepkové kukuřice, rýže, proso a čirok. K obilovinám se často řadí i plodiny jiných

botanických čeledí, které však mají podobné hospodářské využití, např. amarant a pohanka.

Nejdůležitější obilovinou světa je rýže, jako hlavní složku potravy ji má asi ¼ obyvatel Země. Pěstuje se především v jihovýchodní Asii. Kromě přímé konzumace slouží i k výrobě alkoholu (arak, rýžové víno a pivo). Z rýžové slámy se vyrábí papír.

Nejdůležitější obilovinou v Evropě je pšenice, je základní surovinou především pro výrobu pečiva, těstovin a dalších pokrmů.

Je zajímavé, že v dnešní době se spotřebuje více obilí na krmení zvířat (42 %) než na přímou výživu lidí (34 %). Další část se použije v průmyslové výrobě (škroby, biopaliva) a malá část se uskladní.

#### PLACKY

Co budete potřebovat: Plech na pečení nebo pánev (v případě, že budete péct na sporáku), pec, troubu nebo sporák, misku, vařečku, lžici.

Suroviny na 1 placku: 1½ polévkové lžice polohrubé pšeničné mouky, může být i celozrnná nebo napůl, můžete použít i mouku z jiných obilovin, 1 polévková lžice ovesných vloček, špetka soli, špetka kmínu, 2 polévkové lžice vody, mák nebo semínka na posypání.

Do misky odměřte mouku, vločky, sůl a kmín, přidejte vodu a míchejte. Cílem je těsto, které se nelepí ani nedrolí. Když se začínají tvořit hrudky, pokračujte ve hnětení rukou, až získáte jednu hrudku. Tu uhnětete do kuličky, kterou rozválíte na placku silnou asi 0,5 cm. Položte ji na plech a posypte mákem nebo semínky. Plech vložte do pece a pečte asi 10 minut. Uprostřed pečení placky zkontrolujte a podle potřeby obraťte. Nemáte-li k dispozici klasickou pec, můžete placky upéct v troubě nebo na pánvi na sporáku nebo na roštu nad ohněm.

Další variantou je upéct si placky jako zálesáči na rozpálených kamelech přímo v ohništi nebo si z těsta uválet „hady“, navinout je na klacek a upéct přímo nad plameny.

Alena Vařejková,  
PALETA Pardubice  
Foto: autorka

### DROBEČKY Z PRAKTICKÉ EKOLOGIE

#### Bílé nebo celozrnné?

Že celozrnné pečivo je zdravější než běžné bílé, to dávno víme, případně jsme to někde četli nebo slyšeli. Vidáme ho v regálech a na pultech obchodů, ale je opravdu celozrnné nebo se tak jen tváří?

**Celozrnné pečivo** je vyrobeno z celozrnné mouky a podle zákona o potravinách musí obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky z celkové hmotnosti pečiva. Jak to poznáme? Je-li pečivo balené, na obalu jsou ve složení uvedené suroviny podle množství, takže na prvním místě je surovina, které je ve výrobku nejvíce, na druhém ta, která má druhý největší podíl, atd. Pokud je na prvním místě uvedená pšeničná mouka a celozrnná až na některém dalším místě, pečivo obsahuje největší podíl pšeničné mouky, celozrnné méně, a tedy se podle zákona nejedná o celozrnný výrobek. Jestliže pečivo není balené, pozorně si ho prohlédněte. Celozrnné pečivo je o něco tmavší než bílé rohlíky, má však spíše zlatavou barvu a uvnitř i na povrchu můžeme rozeznat jemné šupinky – rozemleté slupky.

**Celozrnná mouka** je mouka, při její výrobě se, na rozdíl od bílé mouky, ze zrna před mletím neodstraňují slupky a klíček. Ty obsahují vlákninu a významné množství minerálních látek a vitamínů. Celozrnná mouka je proto z hlediska výživy hodnotnější než mouka bílá. Na druhou stranu má kratší trvanlivost, především proto, že tuky obsažené v klíčku mohou žluknout.

**Vícezrnné pečivo** je podle zákona o potravinách pečivo, které obsahuje minimálně 5 % mouky z jiných obilovin než pšenice nebo žito. Vícezrnné pečivo tedy nemusí být celozrnné!

Z uvedených definic vyplývá, že pečivo, které obsahuje větší kousky obilných zrn, různá semínka a posypy ještě nemusí být celozrnné. Stejně tak pojem tmavé pečivo neoznačuje celozrnnost, ale pouze popisuje barvu pečiva, kterou lze získat i přidáním barviv, třebaže přírodních (např. karamelu, praženého ječmene nebo žita).

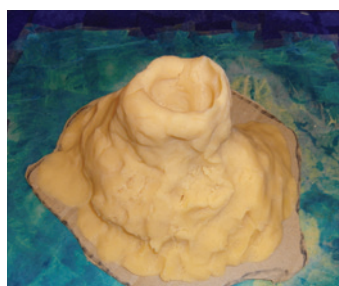
A nyní si zkuste vyhodnotit svoje oblíbené pečivo. Do které skupiny patří?

# Tvoříme z těsta sopečné ostrovy

Recept na tvarovací těsto.

**Dávka na 1 barvu:**

2½ hrnku hladké mouky  
(hrnek = 250 ml)  
1 hrnek soli  
3 lžice oleje  
2 hrnky vařící (horké) vody (pokud chceme těsto barevné, obarvíme potravinářskou barvou vodu)  
2 balení nápoje Tang  
(nebo 4 balení šuměnky)



Dobře promícháme suché ingredience a potom přidáme horkou vodu a olej. Vše znovu promícháme a ručně hněteme na prkýnku, dokud není hmota hladká. (Pokud se těsto lepí, můžeme přidat mouku.)

Těsto uchováváme v mikrotentovém sáčku nebo v uzavratelné plastové misce v chladničce. Před aktivitou

si nejméně tři různě barevná těsta, kartonové půdorysy ostrovů a modré papírové nebo látkové podložky. Děti se posadí do kruhu a zavrou oči. Do otevřené dlaně položíme každému kousek připraveného těsta. Děti si vytvářejí na základě našeho vyprávění představu o vychladlé lávě a až si s těstem poslepu „pohrají“, otevrou oči a najdou si kamarády se stejnou barvou těsta. Takto vytvořená skupina dostane „lepenkový“ půdorys ostrova, na kterém začne vytvářet dle své fantazie vulkán z těsta.

Při modelování tvaru můžeme upozornit na to, jak taková sopka ve skutečnosti vypadá, jak vlastně vznikla a jakou hrozbu může znamenat pro své okolí, pokud se „probudí“.

Takto vzniklé ostrovy děti sestaví do tvaru souostroví, mohou si pod ně položit modrou látku nebo papír znázorňující moře.

Dokud těsto neztuhne (asi 2 h), můžeme na ostrovy přidávat různé další přírodniny či papírové dekorace – stromy, rostliny, zvířata.

Jestliže těsto chceme použít později na jinou aktivitu, můžeme ho znovu uložit do igelitu a do chladničky. Při dobrém zacházení těsto vydr-



těsto vytáhneme a děti s ním mohou hned pracovat. Potom jej zase uschováme dle předešlého návodu. Při tomto zacházení vydrží i několik týdnů. Pokud necháme výtvořiny na vzduchu, za několik hodin ztvrdnou a můžeme pak s nimi dále pracovat (třeba je barvit temperovými barvami, nebo jen nalakovat).

Při tvorbě sopečného ostrova pracují děti ve skupinách. Připravíme

žl dlouhou v původním stavu a děti si s ním užijí spoustu tvořivých chvil.

*Z metodiky Zelený ostrov, CEA Sluňákov 2011, Horka nad Moravou (více aktivit naleznete na [www.slunakov.cz/e-dur](http://www.slunakov.cz/e-dur))*

*Text připravila: Zdenka Štefanidesová*

*Foto: Zdenka Štefanidesová, archiv Sluňákova*

Napište také do Mrkvičky, co zajímavého děláte v rámci ekologické výchovy ve vaší mateřské škole, v mateřském centru a v jiných zařízeních, kde se pracuje s předškolními a mladšími školními dětmi! Můžete přidat i návod na osvědčenou aktivitu.

## Od semínka k chlebíku

Naše mateřská škola je pilotní školkou v projektu

Ekoškola. I o prázdninách se u nás stále něco děje.

Na začátku července za námi přišla Kristýna Kosová

s voňavým kváskovým chlebem.

Nejdříve jsme si hráli na semínka žita, co vesele rostla na poli, zazpívali jsme si „vstávej semínko holala, bude z tebe dobrotka, ...“. Vzpomněli jsme si na pyšnou princeznu, jak pracovala ve mlýně, na Perníkovou chaloupku a lopatu na chléb.

Děti ochutnaly semínka i chléb a už se daly do práce. Do mísy jsme dali 300 g živého kvásku, 300 g mouky – žitné, pšeničné a graha-

mové, 250 ml vody a lžičku soli. Všechny děti postupně hnětly a bylo to opravdu namáhavé, ale zvládli jsme to. Každý si udělal svou chlebovou placku, nechali jsme je na sluníčku nakynout a po upečení si každý tu svou odnesl domů.

Mňam, to se nám to povedlo.

*Edita Votrubová,  
MŠ Na zahradách – Tylovice,  
Rožnov pod Radhoštěm*

## HRA NA VOSY – ROZKVELTLÁ LOUKA

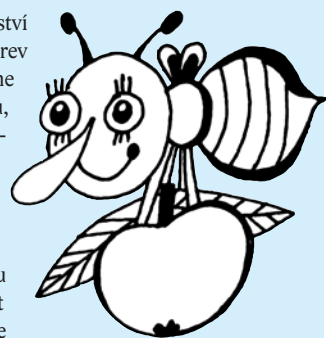
Spolupráce živočichů a rostlin.

Připravíme si větší množství papírových květů různých barev a různých tvarů. Například máme osm žlutých květů stejného tvaru, osm modrých květů jiného stejného tvaru atd. Každé dítě si vybere jeden květ a připevní si ho na tričko. Ostatní květy učitelka za pomoci dětí rozmístí libovolně na koberec v prostoru třídy, který bude symbolizovat rozkvetlou louku. Připomeneme dětem, že vosy stejně jako ostatní hmyz létají z květu na květ, ale pouze na stejný druh. Děti si nejprve pečlivě prohlédnou, jaký květ mají na svém oděvu – jakou má barvu a jaký má tvar. Poté se rozhlédnou, zda stejné květy jsou i mezi množstvím dalších na koberci – louce. Vysvětlíme dětem pravidla – na znamení (cinkot zvonečku) se všechny vosy rozlétnou na louku a sednou si na bobek na stejný květ, jaký mají na svém tričku. Na další zacinkání letí na další květ stejného druhu a tak hra pokračuje. Děti – vosy létají na znamení z květu na květ a dávají při tom pozor, aby si květ nezaměnily s jinou květinou.

Hru můžeme obměnit tak, že si děti mezi sebou vymění květy a létají pak na stejný druh jiné květiny.

Touto hrou si děti uvědomí, že k tvorbě semen nebo plodů se semeny je důležité, aby hmyz létal na květy stejného druhu rostliny/byliny.

*Mirka Strakatá, ředitelka MŠ Maršovice*



# To je zlaté posvícení

Děti v Mateřské škole Maršovice umí prožívat české i místní svátky a tradice. Kolem poloviny října slyšely děti své maminky a babičky povídat o blížícím se posvícení, proto jsme jim navrhli, že si posvícení uděláme také ve školce.

Pro děti jsme měli nachystané „posvicenské činnosti“ na celý týden. Nejprve jsme si vyprávěli, co to vlastně posvícení je, kdy a proč ho lidé slaví. K vysvětlení této lidové tradice nám pomohly knihy a příběhy, které jsme dětem četli. O posvícení jsme si nejen povíдали, ale také se děti naučily nové písničky a říkanky, například To je zlaté posvícení, Čížečku, čížečku, Melu, melu pšeničku a další. Děti si zkušely vyrobit posvicenské koláče z modelíny, pěkně se jim podařily papírové koláče, které si nejprve vystříhly, namažovaly, a poté doprostřed koláče nanasly lepidlo, na něž nasypaly mák.

Během týdne získaly děti dostatek znalostí o lidové tradici posvícení,

jež si děti překrajovaly na malé kousky a tvarovaly kuličky. Se svými maminkami a paními učitelkami kuličky hloubily a plnily nejrůznějšími domácími náplněmi – tvarohem, mákem, povidly, jablečným pyré. Také na ozdobu koláčů měly děti velký výběr – drobenku, oříšky, mandle, rozinky a při své velké představivosti tvořily neuvěřitelně pěkné kombinace náplní a nazdobení koláčků. Připravené koláče nám postupně pekla paní kuchařka. Jejich vůně se linula celou školkou, a tak jsme na koláče pozvali také paní inspektorku, která v té době vykonávala inspekci v naší mateřské škole. A že jí naše posvicenské koláče moc chutnaly, o tom svědčí její požádání o náš recept.



a nezbyvalo tedy než se pustit do hlavní činnosti a zakončit posvícení ve školce pečením opravdových posvicenských koláčů. Na pomoc při pečení koláčků pozvaly děti také své maminky. V předposvicenském pátku se děti od samého rána scházely v jídelně mateřské školy. Jako každý správný pekař si nasadily bílou papírovou čepici a každý, kdo má pekařskou čepici, ví, jak se pečou pravé posvicenské koláče.

Paní uklízečka, která se ráda a s humorem sobě vlastním vžila do role vrchního pekaře, nezůstávala svým úbohem za dětmi pozadu. Připravovala těsto, které krájela na „dlouhé

Do pečení posvicenských koláčů se zapojily společně s dětmi a paními učitelkami také některé maminky a další zaměstnankyně školky, bez kterých by se nám dílo určitě tak pěkně nezdařilo. Děti pečení velmi bavilo, vládla pohodová atmosféra a my dospělí jsme si „školkové posvícení“ užívali společně s dětmi. Vychladlé upečené koláčky si děti nandaly do svých předem pomalovaných papírových sáčků a odnášely si je právem pyšně domů.

Mirka Strakatá,  
ředitelka MŠ Maršovice  
Foto: MŠ Maršovice

# Malý zahradník

Mateřská škola Maršovice je od ledna 2014 zapojena do projektu Malý zahradník.

Projekt Malý zahradník je vzdělávací program určený mateřským školám, jež jsou zaměřené na přírodu, environmentální a ekologickou výchovu. Cílem je vzbudit u dětí zájem o přírodu, o procesy a zákonitosti, které v přírodě probíhají, pěstovat v dětech zodpovědnost a samostatnost, rozvíjet vztah k přírodě, přírodním materiálům a lidské práci. V rámci projektu vytvářejí děti se svými učitelkami zahrady nebo přírodní koutky plné podnětů, kde mohou děti tvořit, zkoumat, objevovat. Projekt nabízí rozličná environmentální témata, například: U babky kořenářky, Vstávej semínko, Koloběh v přírodě, Strom, Bramboračka a další.

Pro období leden až červen jsme s dětmi v naší mateřské škole zvolili tři témata: Rostliny dýchají pro nás, Kytička pro maminku a Slunečnice. S dětmi na tématech průběžně pracujeme a doplňujeme je o další související činnosti. V rámci projektu se děti učí ohleduplnému zacházení s rostlinami, sází semínka, zalévají je a pozorují, jak ze semínek rostou květiny. Těmito praktickými činnostmi děti zjišťují, co vše potřebují rostliny ke svému růstu, a přicházejí na to, že rostliny vyrostou, pokud o ně budeme pravidelně pečovat. Děti se dovědí i o mnoha dalších



významech rostlin, například, že na semínka vypěstovaných slunečnic se slétávají ptáčky, kteří se jimi živí, a děti je při tom mohou pozorovat.

V rámci projektu Malý zahradník se děti naučí spoustu nových dovedností a především získají cit a porozumění pro přírodu a její zákonitosti. Hlavním garantem projektu je firma Agro CS, a. s., Česká Skalice, na jednotlivých programech se podílejí rovněž partnerské firmy, například firma Semo, a. s., a Plastia, s. r. o.

Mirka Strakatá,  
ředitelka MŠ Maršovice  
Foto: autorka

## I tak se může začít...

Mateřská škola Primátora Hájka v Uherském Brodě má vypracovaný ŠVP PV s názvem Odemykáme svět, jehož součástí je i Školní plán EVO.

V letošním roce jsme jednou ze čtyř mateřských škol ve Zlínském kraji, která testuje metodiku programu Ekoškolka. A v září oslavíme 30. narozeniny.

V naší mateřské škole používáme ekologické čisticí prostředky. Zřídili jsme ekokoutky a koutky živé přírody ve třídách i dalších prostorech mateřské školy. Při výchovně vzdělávací práci se zaměřujeme převážně na prožitkové učení. Spolupracujeme s ekocentrem Chrupa při DDM Uherský Brod. Velkou metodickou podporu máme v občanském sdružení Liska. Jsme členové sítě mateřských škol se zaměřením na ekologickou výchovu Mrkvička.

Zapojili jsme se do projektu Zelená škola – kontejner na elektroodpad. Sbíráme zátky od PET lahví, ty následně přinášíme dětem s postižením. Třídění odpadu je u nás samozřejmost.

Před dvěma lety, při nástupu do funkce ředitelky mateřské školy, jsem dokončovala Specializační studium pro koordinátory EVVO v MŠ ve Zlínském kraji. V rámci studia jsem měla možnost poznat spoustu zajímavých míst a také vidět, jak si děti dokáží hrát a učit se v přírodních zahradách. Bylo mi jasné, že bych takovou možnost chtěla i pro naše děti. Vybudování přírodní zahrady v naší školce se pro

nás stalo prioritou. Začali jsme se touto možností intenzivně zabývat. V rámci projektu Krok za krokem jsme připravili plánovací setkání účastnic Specializačního studia na téma: „Naše školní zahrada aneb Zahrada a okolí školy je pro děti nejbližší přírodou“, kterého se účastnil i starosta města pan Patrik Kunčar.

Chtěli jsme budovat přírodní zahradu vlastními prostředky a si-

lami, za pomoci rodičů. V rámci sobotní brigády jsme společně s nimi odstranili nevyhovující chodníky a obrubníky. Na podzim jsme nechali prostříhat vzrostlé keře, čímž vznikly zelené domečky a bludiště, které měly u dětí velký úspěch! Společně jsme vybudovali vyvýšený záhon, viděli líhnoutí motýlů... Zahradu jsme využívali v co nejvyšší míře. Přesunovali jsme ven dpo-

lední i odpolední činnosti. Děti se učily i hrály ve venkovní učebně. Akce školy i akce s rodiči probíhají také převážně v prostorách školní zahrady, ať už Sluníčkový den, Loučení s podzimem, oslavy Dne Země, stavění Májky aj.

Když jsme se dozvěděli o možnosti zpracování projektové žádosti v rámci výzvy Ministerstva životního prostředí na vybudování přírod-

ních zahrad při mateřských školách, oslovili jsme zřizovatele, zda by bylo možné zpracovat projekt a o dotaci požádat. Setkali jsme se s velmi vstřícným přístupem vedení města, které nás v našem záměru podpořilo!

*Andrea Gahurová,  
MŠ Primátora Hájka, Uherský Brod*

## Přírodní ukázková zahrada s láskou

V posledních letech se stávají přírodní zahrady moderním trendem. Kdo si však představuje, že si nechá zpracovat projekt od architekta, firma mu na základě tohoto projektu prvky přírodní zahrady vybuduje, a tak je „splněno“, nevzal určitě věc za správný konec.

Inspirace pro naši přírodní ukázkovou zahradu, která se nachází v okrajové části Brna ve vnitrobloku, jsme čerpali při prohlídkách již vybudovaných přírodních zahrad nejen v Česku, ale hlavně v rakouském Kremsu. Díky toulavým autobusům a dvěma školením na téma přírodní zahrady jsme získali nepřekonatelné množství inspirací a nápadů, jak na to.

Vzhledem k tomu, že naše mateřská škola se již mnoho let ekologičtěji zabývá a na zahradě máme dvě vzrostlé lípy, spousty keřů, trvalkových záhonů, skalku, smrkový hájek, ovocné keře a stromy, byla to pro nás obrovská výzva.

Velkou devizou bylo, že nás, dospělé, práce na zahradě baví a máme s ní letité zkušenosti z vlastních zahrad. Proto jsme neoslovili žádného zahradního architekta, žádnou firmu, ale dle prostorových a světelných podmínek jsme sami zvážili rozmístění prvků přírodní zahrady, které se nám líbily a které splňovaly kritéria pro získání certifikátu. Nejenže jsme ušetřili finanční prostředky za projekt a za realizaci, ale hlavně nám to připadalo více osobní

A jak známo, nejvíce si člověk váží toho, na čem se sám podílí. Společně s dětmi jsme se rozhodli zahradu vybudovat vlastními silami. První začal vznikat vodní prvek – jezírko. Děti rýčky a lopatkami hloubily jámu, hlinu nakládaly na kolečka a odvážely ji na místo budoucího kopečku. Vzhledem k poloze zahrady ve vnitrobloku se veškerý stavební a další materiál musí přenášet ručně (od hlavního vchodu budovy, přes chodbu školy až na zahradu). Když jsme si přivezli oblázky, kůru nebo zeminu, děti opět samy nakládaly a převážely všude tam, kde byl mate-

riál právě potřeba. Nadšení z práce bylo takové, že nás, dospělé, děti málem uhonily a stále se ptaly, co budeme dělat zítra.

Postupně vznikaly vyvýšené záhony na zeleninu a bylinky, prožitková a kuleťová cestička, na kterou děti hloubily díry pro její zabudování. Vybudování těchto prvků nás nestálo nic, protože materiál dodali rodiče, kteří také chtěli být nápomocni.



Další várku špalků jsme využili na posezení do smrkového lesíčku a do indiánského stanu, zbytek jsme nechali dětem na využití k jejich námetovým hrám.

Při cestě na Vysočinu jsme si u soukromého zemědělce vyprosili placaté kameny vybrané z pole. Ty jsme využili na vybudování nášlapné cestičky, která odděluje pravidelně sekanou část zahrady od „motýlí louky“. Tu sečeme jen kosou a seno z ní využíváme pro naše čičinky, které již léta chováme.

Děti z keramické hlíny vyrobily škovří domečky, společně jsme vy-

tvořili hmyzí domeček, ježkovník, hnízdicí budku pro ptáky, krmítko a pítko.

Důležitým prvkem přírodní zahrady je kompostér. Na ten jsme využili dřevo, které nám zbylo po likvidaci starých průlezků. Zbudovat nám ho pomohli naši manželé. Květiny pro rozšíření trvalkového záhonu nám průběžně nosí maminky nebo babičky ze svých zahrádek. Dle

dě je blátoviště, které je vybudované na místě málo využívaného druhého pískoviště. Tento prvek jsme mohli pořídit díky Klubu rodičů, o. s., který pracuje při naší mateřské škole. Velkým pomocníkem je pro nás i náš partner Malý zahradník, se kterým již několik let úzce spolupracujeme. Trápil nás nepěkný betonový dvorek, který jsme svépomocí opravit nedokázali. Pomohl zřizovatel a dvorek prošel celkovou rekonstrukcí.

Přírodní zahrada, to je práce od jara až do pozdního podzimu. Začínáme setím semínek do paňeniště a končíme sklizní bylinek, zeleninových a ovocných výpěstků. V době letních prázdnin si mezi sebou rozdělujeme služby, aby byla zajištěna péče o zahradu a zvířata i v těchto měsících.

V zimě pak trochu oddechu, bobování na vlastnoručně vybudovaném kopečku, starost o ptáčky a pak již znovu čekáme na první sněženku a vše začíná od začátku.

Pro nás i naše děti je přírodní zahrada obrovským zdrojem inspirace, bádání, pozorování a radosti z dobře odvedené práce, z toho, že se nám podařilo vypěstovat miskou rajčat, že si u jezírka dávají dostaveníčko vážky a šidélka, že se líhnou z vajíček první pulci a že můžeme pozorovat jejich přeměnu v malé žabky, že na naší louku přiletěl ota-kárek fenyklový nebo babočka.

Těší nás, že naše „panelákové“ děti mají kladný vztah ke své přírodní zahradě, k přírodě obecně a že s nadšením předávají zkušenosti svým rodičům a těm, kteří se k nám přijíždí učit a inspirovat – široké veřejnosti a pedagogům z celé ČR.

*Hana Kratochvilová, MŠ Pastelky,  
ms.pastelky@email.cz*

# Knihy o přírodě jako klíč k dětským srdcím (3)

V předcházejících dvou dílech seriálu o knihách zaměřených na výchovu k lásce k lidem a přírodě a vhodných pro předškolní věk jsme si povídali o rozvoji předčtenářských dovedností, výchově posluchačů a budoucích nadšených čtenářů a o kritériích pro výběr knih, které stojí za to číst. Dnes se pojďme zamyslet nad tím, proč vůbec dětem číst.

## JAZYKOVÉ KÓDY

Důležitost čtení kvalitní literatury pro děti a práce s jazykem, na čtení navazující, podporuje Teorie jazykových kódů britského sociologa Basila Bernsteina. Čtení obecně rozvíjí a formuje tzv. jazykový kód, což je úroveň způsobu myšlení a vyjadřování. Pokud disponujeme bohatým slovníkem bez plevelných slov, pomáhá nám to k socializaci, myšlení, argumentaci a interpretaci vlastních myšlenek. Omezený slovník se omezuje na příkazy, zákazy a pokyny, nezvládá argumentaci a je velkým znevýhodněním při vzdělávání. Schopnost vzdělávat se je tedy závislá jak na individuálních dispozicích, tak na jazykových kompetencích, které si děti přinášají především z rodiny. Dnes však má na formování jazykového kódu, způsobu myšlení a vyjadřování velký podíl i mateřská škola, kde děti tráví většinu všedního dne. Pro budoucí kriticky a ekologicky smýšlející osobnosti je důležité, aby uměly své myšlení obhájit, a k tomu potřebují dobře ovládat jazyk jako nástroj argumentace.

Původně literaturu sdíleli dospělí s dětmi, protože dětství před rokem 1600 nebylo vnímáno jako mimořádné období ve vývoji člověka. Literatura sloužila k osvojení jazyka, k výuce čtení, k výchově a vzdělání, určenému především chlapcům z bohatších vrstev. Postupně přibyl požadavek

na morální poučení dětí a v moderní době i na zábavu. Mnoho knih, které dnes patří do zlatého fondu dětské literatury, původně nebylo určeno dětem, (např. Robinson Crusoe D. Defoa o přežití trosečníka na pustém ostrově či Gulliverova dobrodružství J. Swifta o cestě mezi liliputy, obry), ale časem bylo pro děti upraveno. V době národního obrození se podobným způsobem dostaly k dětem pohádky, které také původně nebyly zamýšleny jako dětská literatura. V dalším období se literatura pro mládež rozdělila na dívčí romány a dobrodružné příběhy pro chlapce. Na konci 19. století vyšla kniha džunglí, příběh chlapce vychovaného vlčí smečkou, od prvního britského nositele Nobelovy ceny za literaturu Rudyarda Kiplinga. Postupně knih určených přímo dětem přibývalo.

V současné době je při výběru literatury pro děti důležité brát v úvahu hledisko poučení i zábavy, aby kniha u dětí měla šanci obstát, ale na pohlavní příběh nikdy nerezignovat.

## PROTI RIZIKŮM ZÁVISLOSTÍ

Krátce se podíváme, jak působí pravidelné čtení a navazující aktivity v kontrastu s riziky konzumování počítačových her, u kterých podle výzkumů tráví děti čím dál více času, a to od útlého věku. Už jsme se zmínili, že pravidelné čtení je v dnešní době pracně vypěstovaný návyk,

zatímco návyk užívání počítačových her či sledování televize vzniká velmi brzy. Je dobré si však uvědomit další souvislost. Podpora pozitivního vztahu ke čtení kvalitních knih a zájem o přírodu je zároveň prevencí závislosti (včetně závislosti na virtuální realitě) nabídkou smysluplného využití času; nabízí pozitivní modely chování a životní cíle. Tím, že si uděláme čas na společné čtení a na diskuzi o přečteném, budujeme u dětí vnímání vlastní hodnoty, sebevědomí, správné postoje a hodnoty a ovlivňujeme výběr pozitivních vzorů. Proto by měl být výběr vhodné knihy pro děti velkou výzvou.

Podle časopisu Prevence ohrožuje závislost na počítačových hrách sociální vývoj dítěte, schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy. Dlouhodobým omezením pohybu jsou hráči méně fyzicky zdatní, mohou se dostavit zdravotní problémy jako bolesti zad, nadváha, potíže se zažíváním, bolesti hlavy, nepozornost, nesoustředěnost pramenící z neuspání. Prožívání násilí může být spojováno s radostí a prožitkem úspěchu. Možnost výhry je primárně založena na zničení protivníka, roste verbální agresivita a pohotovost k násilnému jednání. Důsledkem může být zakrňlost v sociálním zrání, deformace v komunikaci a sociálním citění, zhoršené sebeovládání či nutkavé jednání. Chybí vnímání reality

časů, hra vytěsňuje běžné aktivity z denního režimu, může nabídnout unik z reality a reálných problémů. Děti hledají vzory hodné následování, a tak hrozí identifikace s agresivně se chovajícím hlavním hrdinou. Navíc fyziologické změny v těle probíhají bez ohledu na to, zda jde o ohrožení virtuální či skutečné, dítě při hře prožívá skutečné ohrožení, zoufalství, zklamání, vztek. Platí zde úměra – čím mladší hráč, tím větší riziko možných změn, deformace. Nejnebezpečněji působí virtuální hry na děti s ADHD zhoršením koncentrace, zvýšením hyperaktivity a snadnějším nástupem poruch chování. Jako prevence se doporučuje podpora sociálních kontaktů a volnočasových aktivit, zajímavé vyplnění volného času. (Zdroj: <http://www.medicpoint.cz/clanky/psychiatrie/zavislost-na-pocitacich-internetu-a-videohrach>).

Příště se budeme věnovat síle příběhů a dále konkrétním knížkám, které stojí za to číst.

*Eliška Leblková, DiS., vystudovala předškolní a mimoškolní pedagogiku a pracuje jako učitelka CMSŠ Studánka. Je autorkou a koordinátorkou ekologických programů podpořených granty odboru životního prostředí Magistrátu hl. m. Prahy. Má čtyři děti a během rodičovské dovolené se podílela na založení a činnosti mateřského centra Kuřátko v Praze 4.*

## EKOLOGICKÁ VÝCHOVA



evropský sociální fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost



Pavučina  
Sdružení středisek ekologické výchovy

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# S Mrkvičkou na zkušenou (2)

Vážení pedagogové zapojení v síti Mrkvička, přinášíme Vám aktuální informace ohledně zapojení do projektu S Mrkvičkou na zkušenou.

Počínaje dnem **22. srpna 2014** je možné na <http://www.pavucina-sev.cz/?idm=127> nahlížet do nabídek **20 vybraných mateřských škol**, na kterých budou probíhat od září 2014 do dubna 2015 stáže. Nabídky obsahují jednotlivé termíny, oblasti, kterých se budou stáže

týkat (manažerské dovednosti, pedagogické přístupy a provozní otázky mateřské školy podporující ekologickou výchovu, organizační a provozní otázky, úprava a využití školní zahrady pro výuku ekologické výchovy) a další důležité informace o 20 vybraných mateřských

školách, ale také o podmínkách a možnostech, za kterých a jak se na stáž přihlásit.

**Dne 28. srpna 2014 v 10.00 hodin se otevírá online přihlašování.**

Pedagogovi, který se zúčastní stáže, bude refundována mzda, hradební ubytování, stravování a cestovné

(MHD). Také obdrží balíček pomůcek v hodnotě cca 6 000 Kč.

Věříme, že Vás naše nabídka zaujme a budeme se těšit na spolupráci s Vámi. Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

*Blanka Toušková, hlavní manažerka projektu S Mrkvičkou na zkušenou, CZ.1.07/1.3.00/48.0112  
Kontakty: +420 721 133 108, info@pavucina-sev.cz*

## Skutečně zdravá škola

**Seriál Mrkvičky – část druhá.**

Na podzim to bude rok, co jsem si v časopisu Sedmá generace přečetl několik poměrně kritických článků o školním stravování. Bylo to krátce po té, co se mi narodila třetí dcerka. Cítili jsme se se ženou téměř zoufalí, když jsme, nikoliv prvně, přemýšleli o tom, jak se jednou naše dcery budou ve školce a později škole stravovat. Doma věnujeme jídlu a zdravému stravování značnou pozornost a již několikrát jsme si ověřili, jak zásadně je naše zdraví ovlivňováno tím, co jíme. Od našich kamarádů a známých, ale i z vlastní zkušenosti víme, že v řadě školek a škol se v této oblasti za poslední léta nic moc nezměnilo, čest výjimkám.

Jelikož jsem byl již několik let v kontaktu s přední českou odbornicí na výživu Margit Slimákovou, rozhodl jsem se ji oslovit. Slovo dalo slovo a už jsme přemýšleli nad prvním konceptem občanské iniciativy Skutečně zdravá škola. Od té doby uplynula řada měsíců a Skutečně zdravá škola se proměňuje od nadšenecké volnočasové aktivity dělané doslova v noci a na koleně v profesionální organizaci s finančním zázemím a týmem, kde jsou téměř samá profesní esa.

### INICIATIVA SE PROFESIONALIZUJE

Rozšiřuje svůj expertní tým a získává další podporu veřejnosti.

V Brně byl 3. července založen spolek Skutečně zdravá škola, který

bude nositelem projektu a administrativním zázemím občanské iniciativy Skutečně zdravá škola. Do této doby to byla Liska – o. s. pro EVVO ve Zlínském kraji a já tímto velmi děkuji za důležitou pomoc v náročných začátcích. Díky finanční podpoře, kterou iniciativa získala od Martina Ducháčka, si můžeme dovolit zaměstnat profesionální manažerku, Helenu Burianovou, která se do práce pro Skutečně zdravou školu zapojila již během května. Pro další spolupráci a profesní podporu získává iniciativa experty z různých oblastí, jmenujme např. předního českého webdesignéra Jana Řezáče, specialistu na budování značek Karla Novotného, špičkovou copywriterku Michelle Losekoot, populární dětskou ilustrátorku Adélu Moravcovou, ostříleného počítačového grafika Miru Szkanderu, úspěšnou PRistku Adélu Flejšarovou. Podařilo se též získat dalšího experta na školní stravování – Renatu Lukášovou, členku Slow Food Praha a ředitelku divize Fresh & Tasty firmy Zátíši Group. Výraznou změnou projdou webové stránky, na nichž už pod vedením Toma Václavíka pracují někteří ze zmíněných odborníků.

### ZMĚNY SE DĚJÍ

Zuzana Berková je maminka, jejíž syn navštěvoval v Přerově prvním rokem mateřskou školku, kam se jídlo dováželo ze školní jídelny. Vadily jí ze-

ručení, které bylo následně vydáno s platností od 1 června. Pokud vás uvedené příklady oslovily a chcete též přispět k pozitivním změnám školního stravování, můžete se inspirovat na webu Skutečně zdravé školy, kde najdete „manuál“ pro rodiče.

ručení, které bylo následně vydáno s platností od 1 června.

Pokud vás uvedené příklady oslovily a chcete též přispět k pozitivním změnám školního stravování, můžete se inspirovat na webu Skutečně zdravé školy, kde najdete „manuál“ pro rodiče.

### KOMPLEXNÍ PROGRAM

V následujícím čísle Mrkvičky bychom vás rádi informovali o připravovaném programu Skutečně zdravá škola. Jeho cílem je vytvářet kulturu, která si jídla váží, vychutnává ho a učí se o něm, a to zejména, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Jídlo se v programu využívá jako nástroj, který ztraktivňuje pobyt dětí ve škole. Školní oběd je společenským a radostným zážitkem, vzdělávání je obohaceno o praktickou výuku na školní zahradě, návštěvy farem a lekcí vaření.

*Bohuslav Sedláček,  
zakladatel občanské iniciativy  
Skutečně zdravá škola  
skutečnězdravaskola@email.cz  
www.skutečnězdravaskola.cz  
www.facebook.com/  
skutečnězdravaskola*

## POMOCNÍCI

### CESTA CHLEBA A NEB OD ZRNÍČKA K PEČIVU

Co je třeba udělat, abychom z jednoho klasu upekli pečivo, je znázorněno v posloupné sadě dvaceti barevných obrazových karet (čtvercový formát cca A4). Ke každému obrázku patří karta s doprovodným popisem. Součástí sady je také Metodika postupu práce s náměty na další činnost. Materiál obsahuje pro děti možnost samokontroly správně-

ho seřazení posloupnosti. Pomůcka je určena pro děti v MŠ a na prvním stupni ZŠ. Karty jsou laminované,

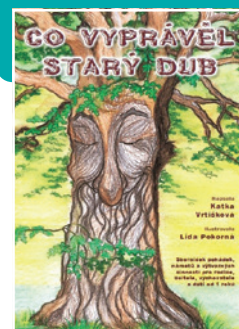


balené v kartonové krabici. Klíčová slova: chléb, obilí, pečivo, Montessori, cesta, pečení, chleba. Autorky: Lucie Černická a Petra Holčáková. Vydalo o. s. Vespolek 2011.

[www.ekokatalog.cz](http://www.ekokatalog.cz)

### CO VYPRÁVĚL STARÝ DUB

Sborníček pohádek, námětů a výtvarných činností pro rodiče, učitele, vychovatele a děti od 1 roku. Napsa-



la Kateřina Vrtišková, ilustrovala Lída Pokorná. Vydala ZO ČSOP Zvoneček v roce 2013.

[www.ekokatalog.cz](http://www.ekokatalog.cz)