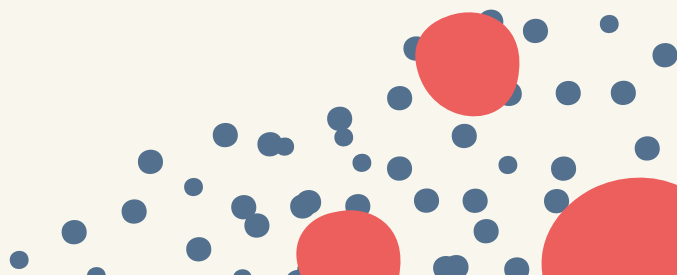
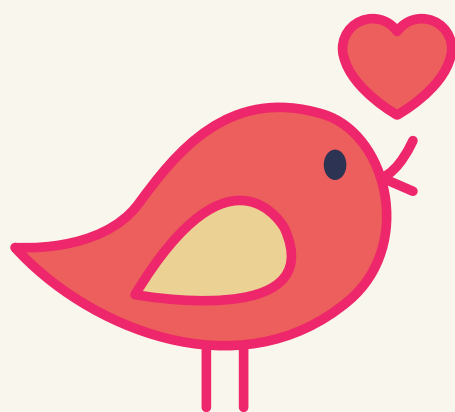


MATERSKÁ ŠKOLA
PARK ANGELINUM
KOŠICE

MŠ_{PARK} ANGELINUM



NAŠA
ZDRAVÁ
ŠKOLA





Prečo EKO a BIO? Pri produkcii potravinových produktov sa používajú ekologické a trvalo udržateľné metódy, bez poškodenia životného prostredia. Zakázané sú hnojivá a postrekové jedy voči škodcom a chorobám. Ekologické chovy sú také, ktoré zvieratám garantujú dôstojné podmienky, nie sú im podávané antibiotiká, ani mäsovokostné múčky ako kŕmne zmesi a ani stimulátory rastu. Z bioproduktov sa vyrábajú biopotraviny zákonom ustanovenými technologickými postupmi a s použitím povolených prídavných látok. K spotrebiteľovi sa dostávajú chemicky nekonzervované, neožiarené, nesírené potraviny, bez potravinárskych chemikálií a geneticky modifikovaných organizmov. Všetko súvisí so zmenou kvality životného prostredia (ovzdušia, vody a pôdy) v mieste pestovania rastlín a chovu zvierat. Priemysel, poľnohospodárstvo a doprava čím ďalej tým viac ohrozujú zdravie prírody a človeka a to nielen v lokálnom, ale najmä v globálnom merítku. Kým v minulosti človek spokojne žil a jedol potraviny v regióne bez chemického znečistenia, dnes tomu tak celkom nie je. Preto je čoraz dôležitejšie sledovať kvalitu a nezávadnosť poľnohospodárskych produktov a tiež pôvod potravín. V minulosti boli takmer všetky potraviny „BIO“, dnes už nie je také jasné, čo každý deň jeme a pijeme. Daňou za našu závislosť na technickom pokroku sú aj technické sledovanie kvality prostredia a potravín. Preferujeme a tým podporujeme lokálnych pestovateľov a chovateľov. Vzbudzujeme u detí záujem o ich vlastnú zdravšiu budúcnosť.

FAIR TRADE je forma spravodlivého obchodu, ktorý podporuje ekonomiku krajín tzv. Juhu (Južná Amerika, Ázia, Afrika). Špecializované organizácie dovážajú poľnohospodárske a iné produkty, ktoré kupujú za „férové ceny“ priamo od producentov. Systém tak obchádza obchodné medzičlánky – bežných dovozcov a vývozcov, ktorí sú často súčasťou nadnárodných firiem a zneužívajú postavenie pestovateľov. Nepoškodzuje sa príroda, sú dodržané ľudské práva. Projekt je zameraný na vzdelávanie detí zážitkovou formou, bádanie, objavovanie, nadobudnutie zručností v praktickom živote. Pomôžeme im, aby sa rozhodovali a konali správne.



Obsahové zameranie:



Staráme sa o prírodu

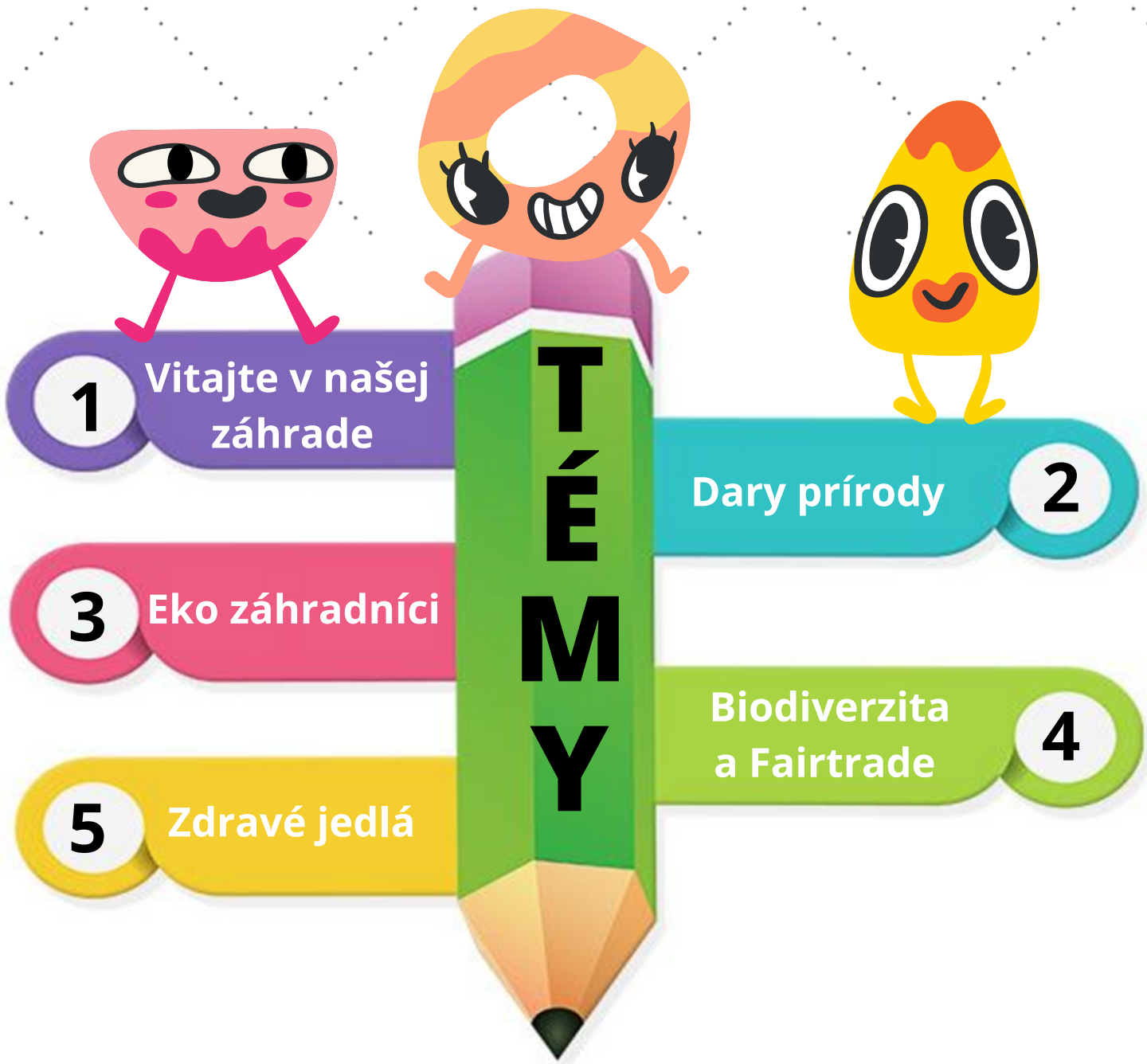
Zdravé
a poctivé potraviny



Fairtrade a Bio

Objavovanie
a prezentovanie





1

Vitajte v našej záhrade

2

Dary prírody

3

Eko záhradníci

4

Biodiverzita a Fairtrade

5

Zdravé jedlá





Začíname
dnes

ZMYSLOVÁ ZÁHRADA

Zrak, čuch, chuť, sluch, hmat

Voda, pôda, vzduch, slnko, tieň
Záhrada, ktorá nás veľa naučí

Vytvorme si záhradu-miesto, kde budeme kráčať medzi vôňami, farbami a zvukmi pre pokoj, vyrovnanie a dobré myšlienky. Vytvorme si záhradu, z ktorej sa nám nebude chcieť odchádzať. Inšpirujme sa Ďalekým východom, že záhrada má byť miestom na relax /aktívny a pasívny/ ale, aj na pestovanie vlastnej zeleniny, ovocia, bylín, kvetov... Takáto záhrada poskytne bezpečné miesto voľne žijúcim zvieratám a živočíchom, ktoré sú užitočné, pretože sa živia škodlivým hmyzom.

ZRAK: krásny záhon plný kvetov - v zime čemerice a snežienky, na jar tulipány, v lete kapucínky a na jeseň trvalky.

SLUCH: bambusová zvonkohra, voda v záhrade, napájadlá.

ČUCH: záhon s voňavými bylinkami.

CHUŤ: zeleninové vyvýšené záhony, hriadky a ovocné kríčky.

HMAT: senzorický chodník so šiškami, pieskom, oblými kamienkami.

Chodníček, ktorý má aj liečebné účinky. Chodenie naboso otužuje a pomáha s ortopedickými ťažkosťami – zlepšuje a pomáha vytvoriť klenbu nôh.

Jednotlivé zóny môžeme poprepájať. Zabudnime na dokonalý trávnik, vytrhanú burinu a dokonalý poriadok. Základ je, aby záhrada pôsobila harmonicky a prinášala nám menej starostí a viac radostí.

Použitie bylín zo školskej záhrady je v súlade s legislatívou.
<http://www.zelenaskola.sk/novinky/jahody-zo-skolskej-zahrady-ii>



ÚLOHA 1: Vytvoriť s deťmi na slnečnom stanovišti bylinkový zmyslový záhon /10 ks- kvetináče, debničky.../. Zbierať, sušiť liečivé bylinky a uložiť do plátených vrecúšok /dóz/- oboznámiť deti s významom pestovania liečivých bylín pre ľudí a živočíchov v prírode.

Aktivita: Bufet pre včielky

Termín: marec-september

Zodpovedná: Vykoukalová a kol.



Naše záhony

ÚLOHA 2: Vytvoriť k rastlinám a prvkom v záhrade / lipa, napájadlo..../ cedulky vo viacerých cudzích jazykoch. Doplniť aj o jazyky, ktoré sa na škole neučia / ukrajinský.../, ktoré možno vzbudia u detí záujem o tieto jazyky.

Aktivita: Multikultúrna záhrada – oboznamujeme sa s cudzími jazykmi

Termín: marec-september

Zodpovedná: Trávníková a kol.

ÚLOHA 3: Vytvoriť s deťmi na stanovišti v tieni záhon /kvetináče.../ s tieňomilnými rastlinami – hosty, paprade, zimozelen, udatník lesný.... Skrášliť priestor na bicykle prírodnou výsadbou. Pozorovať, ktorým druhom rastlín sa darí v tieni.

Aktivita: Tieňomilná krása

Termín: apríl-jún

Zodpovedná: Sladiková a kol.

ÚLOHA 4: Vyrobiť napájadlá pre živočíchy žijúce v školskej záhrade /vtáky, ježe, žaby, hmyz.../ a s deťmi pravidelne dopĺňať vodu, starať sa o čistotu napájadiel. Pozorovať „život“ v blízkosti vody.

Aktivita: Živá voda

Termín: apríl-jún

Zodpovedná: Harvanová a kol.

ÚLOHA 5: Vytvoriť s deťmi rôzne domčeky pre hmyz /ucholaky.../, recyklovať staré hlinené kvetináče, oboznámiť deti s možnosťou biologickej ochrany rastlín pred škodcami.

Aktivita: Domčeky pre užitočné ucholaky

Termín: marec-september

Zodpovedná: Guľová a kol.





**Vytvárame
Konštruujeme**

JAHODY V ZIME ?

Zlá macocha v rozprávke „O dvanástich mesiačikoch“ ignorovala prirodzený cyklus roka. Ale ani v reálnom živote sa nepozastavíme nad tým, že jahody v obchodoch počas zimy k nám precestovali polovicu sveta a zvyčajne pochádzajú zo skleníkov. Doprava z ďalekých krajín a vyhrievanie skleníkov znamená veľké množstvo energie /zbytočné emisie CO₂- klimatické zmeny/.

Dovezené ovocie je ošetrované prípravkami proti plesniam, obsahuje zvyšky pesticídov a strácajú veľkú časť vzácnych živín, pretože sú niekoľko mesiacov staré /niekedy konzumujeme aj skoro rok staré jablká /. Čerstvé lokálne potraviny obsahujú viac živín, sú často lacnejšie, zdravšie a podporujú miestnu ekonomiku.

ÚLOHA 6: Zistiť možnosti nákupu potravín pre školskú jedáleň od miestnych farmárov, rešpektovať lokálne podmienky / sezónnosť, podnebie.../. Pripraviť ochutnávku zdravých jedál pre rodičov a deti.

Aktivita – Ochutnávka zdravých jedál

Termín: celoročne

Zodpovedná: vedúca školskej jedálne, kuchárky

ÚLOHA 7: Založiť vyvýšený záhon a s deťmi zasadiť jarnú cibuľku, hrášok /JAR/ jahody /LETO/, cviklu, tekvicu /JESEŇ/, ozdobnú kapustu, ružičkový kel /ZIMA/... Spoločne s deťmi sa starať o záhon, polievať ho, plieť, aby deti zažili reálny proces od výsadby až po dozretie, zber, využitkovanie.

Aktivita – Vyvýšený záhon malých záhradkárov „Živý kalendár.“

Termín: marec-september

Zodpovedná: Gaľová a kol.

ÚLOHA 8: Vytvoriť s deťmi sezónny kalendár /plagát/ rôznych druhov ovocia a zeleniny a uvedomiť si sezónnosť ovocia a zeleniny. Poukázať na rastúce druhy na Slovensku.

Aktivita – Kalendár ovocia a zeleniny

Termín: jún - október

Zodpovedná: Vargová a kol.





„IN“ JABLČKO, semienko, kvietok, bylina....

Existuje 30 000 druhov jedlých rastlín, no bežne konzumujeme len 30 z nich. Strata biodiverzity sa netýka len ovocia, obilnín a zeleniny, ale aj hospodárskych zvierat.



Napríklad v Maďarsku sa podarilo zachrániť druh prasaťa – tzv. mangalicu – ktorej hrozilo vyhynutie. Zdroj: Creative Commons.

Pred 60 rokmi ľudia v Indii pestovali 70 000 druhov ryže. Dnes sa zachovalo okolo 6 000 druhov. Na poliach sa pestuje len 10 druhov ryže. Odrôd plodín ubúda a to je zlé. Pestované odrody sa nemusia tak dobre adaptovať, nedokážu sa brániť škodcom, chorobám, suchu, záplavám a z dlhodobého hľadiska sa znižuje ich úrodnosť. Pôvodné rozmanité druhy plodín boli prispôsobené na miestne podmienky a nestrácali na úrodnosti.

Ochrana rozmanitosti – biodiverzity: Pre našu planétu Zem je nevyhnutné zachovať rôznorodosť odrôd a plemien. Je to zárukou udržania potravinovej základne budúcnosti. Ak pri pestovaní/chove zlyhá jeden druh alebo plemeno, môže ho nahradiť iný druh/plemeno, ktorému sa bude dariť v tých istých podmienkach.

Na svete existujú úložiská semien. Napríklad v Nórsku je v takom úložisku 860 000 exemplárov. Slovensko tam tiež posielala pôvodné slovenské vzorky. Tisíce semien z tohto úložiska darovalo Nórsko poľnohospodárom v Sýrii, ktorí prišli o svoju poľnohospodársku flóru.

ÚLOHA 9: Vytvoriť školskú banku semien rôznych starých odrôd / fazuľa..../, zbierať lokálne tradičné semená, spolupracovať s rodičmi detí a miestnou komunitou.

Aktivita - Babičkine a dedkove fazuľky - banka semien fazule, výstavka školskej banky semien.

Termín: jún-október

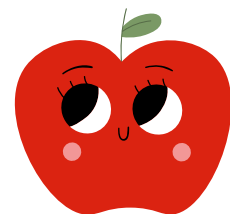
Zodpovedná: Štefanovičová a kol.

ÚLOHA 10: Pestovať v školskej záhrade a v kvetináčoch rôzne druhy bylín a jedlých kvetov /kapucínka/. Pestovať viac rozmanitých odrôd v školskej záhrade.

Aktivita – Záhrada lienky Zdravulienky

Termín: apríl - september

Zodpovedná: Guľová a kol.



ÚLOHA 11: Vytvoriť herbár jedlých kvetov a bylín z našej záhrady, postupne ho obohatiť literárnou tvorbou – príbeh, hádanka básneň.

Aktivita: Chutný HERBÁR našej škôlky

Termín: apríl - september

Zodpovedná: Bóková a kol.

ÚLOHA 12: Zorganizovať školskú výstavu rôznych druhov jablák /paradajok, tekvic, mrkvy, zemiakov/, ktoré rastú v našom regióne. Výstavu spojiť s ochutnávkou rôznych druhov jablák. Využiť zaujímavú príručku „Staré sorty sú „IN“, https://fee.tuzvo.sk/sites/default/files/sorty_prirucka_o.pdf.

Aktivita: „IN“ JABLČKO - kamarátky Jonathanka a Parmenka

Termín: máj-september

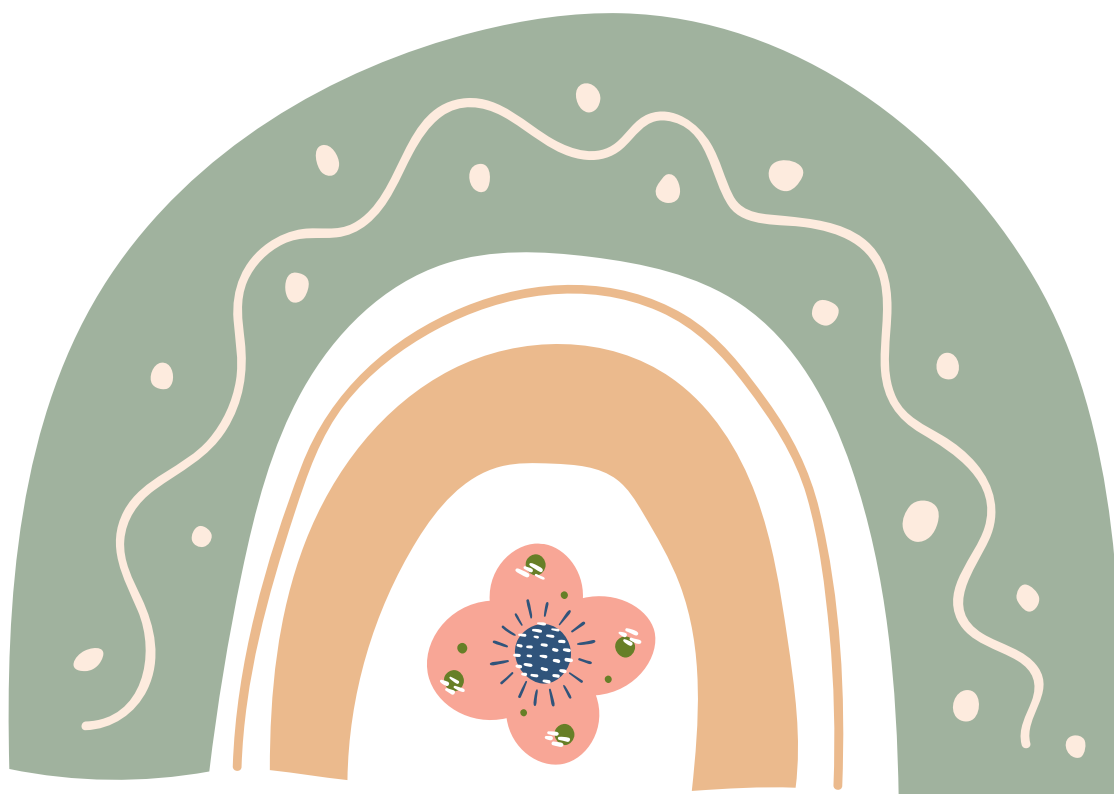
Zodpovedná: Vykoukalová a kol.

ÚLOHA 13: Priblížiť deťom proces výroby domáceho chleba. Pozorovať, porovnávať rôzne druhy obilnín /pšenica, raž, žito.../, a tak poukázať na biodiverzitu rastlín /obilnín/. Vytvoriť zbierku receptov na pečenie domáceho chleba /rascový, kváskový, slnečnicový, žitný, ražný...../.

Aktivita: Chlebové zrnká

Termín: marec - september

Zodpovedná: Trávníková a kol.



„POCTIVÝ OBCHOD“ - POTRAVINY VÝHODNÉ PRE VŠETKÝCH

Na Slovensku dopestujeme pestrú paletu ovocia (jablká, hrušky, slivky, čerešne, jahody, maliny...), no aj tak najobľúbenejším ovocím sú banány, ktoré do Európy dovážame. Najväčším producentom banánov sú rozvojové krajiny, v ktorých takmer nefungujú zákony na ochranu ľudských práv, ani zákony na ochranu životného prostredia.



NEETICKÉ KONANIE SUPERMARKETOV

Najviac banánov nakúpime v supermarketoch, ktoré ich predávajú za nízke ceny, ktoré sú často nižšie, ako slovenské jablká či broskyne. Banány predávajú za nízke ceny, na ktorú nás supermarketové lákajú. Táto nízka cena je vykúpená malými mzdami, prácou detí a znečisťovaním životného prostredia. Supermarkety svojim dodávateľom často vnucujú nevýhodné obchodné podmienky a tlačia ceny extrémne nízko. Na tieto „neférové obchodné praktiky“ doplácajú tí, kto sú na samom začiatku dodávateľského reťazca – pracovníci, pestovatelia. Majú nízke mzdy, krátkodobé pracovné zmluvy, nedostávajú pracovné ochranné pomôcky, nefungujú odbory.

Pod šupkou krásneho banánu sa skrýva utrpenie ľudí, diskriminácia, sexuálne obťažovanie, porušovanie ľudských práv, detská práca, dlhý pracovný čas, znečistené životné prostredie, toxické pesticídy, ktoré škodia všetkým. Toto sa však týka skoro všetkých tropických plodín, ktoré sa k nám dovážajú – pomaranče, ananás, avokádo.....

Hľadajme na výrobkoch a plodinách certifikát Fairtrade. Pestovateľom zaručí etické a dôstojné zaobchádzanie, dodržiavanie ľudských práv, ochranu pôdy, vody a zdravia ľudí.

ÚLOHA 14: Zorganizovať v materskej škole Fairtrade /BIO/ ovocné pohostenie a porozprávať deťom príbeh o jedle, ktoré budú jesť.

Aktivita - Poctivá maškrta

Termín: apríl - október

Zodpovedná: Gaľová a kol.

ÚLOHA 15: Vytvoriť s deťmi Fairtrade poster /nástenku, výstavku/ na tému SPRAVODLIVÉ POTRAVINY zo spravodlivého obchodu.

Aktivita – Spravodlivé potraviny

Termín: marec-september

Zodpovedná: Sladiková a kol.

ÚLOHA 16: Zvýšiť povedomie detí o slovenských produktoch pestovaných ekofarmou.

Zorganizovať farmársky trh, zameraný na predaj ovocia, zeleniny, slovenských produktov.

Termín: september-október

Zodpovedná: Šuleková a kol.

ÚLOHA 17: Rozvíjať kritické myslenie detí o praktickom živote. Zorganizovať exkurziu na ekofarmu, za účelom spoznávania reálneho života.

Termín: jún-september

Zodpovedná: Šuleková a kol.

ÚLOHA 18: Vytvorenie loga zdravej školy, následne jeho aplikácia na predmety (tričko, šatka, šiltovka, zástera a pod.)

Termín: február- jún

Zodpovedná: Vargová a kol.

ÚLOHA 19: Zabezpečenie záhradného kompostéru pre edukáciu detí v oblasti recyklácie biologického odpadu (kompostovanie záhradného odpadu).

Termín: február- máj

Zodpovedná: Vinclerová a kol.



DOMÁCE SLADKOSTI BEZ PRIDANÉHO CUKRU

Cukru v detských maškrtách sa nikdy úplne nezbavíme. To však neznamená, že budeme deti o sladkosti ukracovať. Ideálnym riešením sú domáce sladkosti, keď sami vieme, čo sme pri ich výrobe použili. Aby boli pripravované dobroty čo najzdravšie, môžeme nahrádzať základné suroviny – namiesto bielej múky - celozrnnú, špaldovú či grahamovú. Dnes už sú tieto alternatívy cenovo dostupné. Pre celiatikov zase existujú alternatívy v podobe prirodzene bezlepkových múk, ako je ryžová, pohánková, či kukuričná múka. Tieto múky obsahujú množstvo minerálov a prospešných látok. Rafinovaný biely cukor sa dá zase vymeniť za iné sladenie. Dobrou voľbou je melasa, stévia, javorový sirup alebo brezový cukor, sušené ovocie a med.

Škoricou môžeme tiež osladzovať svoje maškrtky. V Škandinávii je to veľmi obľúbené sladidlo, a to aj u detí. Navyše škorica všetko príjemne prevonia svojou typickou arómou.

ÚLOHA 18: Vyhotoviť knihu receptov zdravých maškrt z čerstvého a sušeného ovocia a zeleniny pre deti s deťmi.

Aktivita : Kuchárska kniha pre deti

Termín: máj - október

Zodpovedná: Šuleková, Bóková a kol.

ÚLOHA 19: Oboznámiť deti s technikou sušenia ovocia a zeleniny, sušiť sezónne plodiny, zabezpečiť sušičku potravín.

Aktivita: Dobroty bez pridaného cukru

Termín: máj - október

Zodpovedná: Harvanová a kol.

ÚLOHA 20: Pečenie ovocných a zeleninových muffinov s deťmi, v spolupráci so školskou jedálňou.

Aktivita: Zdravé muffiny – technológie a postupy.

Termín: marec - jún

Zodpovedná: Sladiková a kol.

ÚLOHA 21: Vyrobiť domáci jogurt, osladiť ho zdravšími alternatívami cukru (med, ovocie, domáci džem ...)

Aktivita: Jogurtovanie – technológie a postupy.

Termín: január - jún

Zodpovedná: Vykoukalová a kol.

ÚLOHA 22: Pečenie tradičných medovníkov, sladených iba medom.

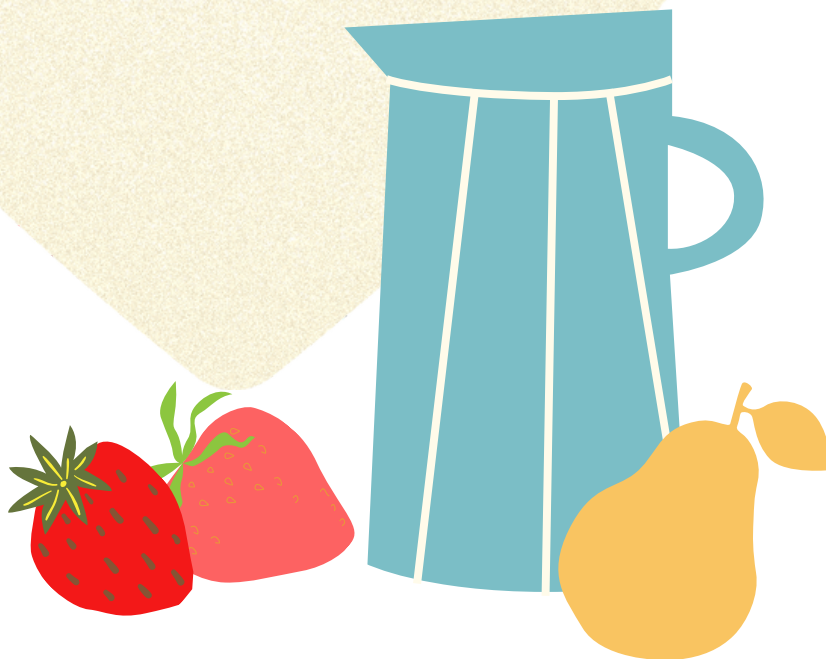
Aktivita: Medovníkový domček – technológie a postupy.

Termín: december-apríl

Zodpovedná: Štefanovičová a kol.

Prajeme Vám príjemné, zábavné, zdravé a inšpiratívne tvorenie.

Autori projektu: Eva Guľová a Edita Bóková



Zdroje:

<http://www.ekostopa.sk/uploads/doc/aktivity/ms/ms-stravovanie-zivot-chlebika-od-semienka-ku-chlebu.pdf>

www.menuprozmenu.cz 7 krokov k zodpovednej spotrebe potravín – Jedlá zmena : Zuzana Jakobová, Jitka Krbcová, Katarína Lepešková, Dorota Martincová

www.jedlazzmena.sk Prečo na zodpovednom stravovaní záleží – Jedlá zmena: Aurèle Destree

<http://ciernalabut.sk/2208/aka-skutocna-cena-lacnych-bananov-zo-supermarketu/>

www.zelenaskola.sk Inšpiromat potraviny-Zelená škola: Mgr. Katarína Jánošová

www.zelenaskola.sk Zeleň a ochrana prírody Rok vydania: 2020

(inovované a doplnené vydanie) Autori (2012): Ing. Miroslava Pláriková, Ing. Paulína Urdová, Ing. Katarína Lepešková, Radoslav Plánička, Mgr. Katarína Hulinová, Ing. Štefan Szabó, PhD.

