



ODRŽIVOST



3-6 godina



Grupa do 10



KUHAJMO ZAJEDNO



30-45 minuta

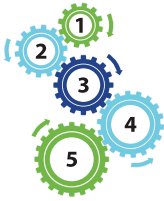


Ciljevi ove aktivnosti su:

- razvoj finih motoričkih vještina sjeckanjem povrća;
- razvoj vještina dijaloga usmenim izražavanjem osobnih dojmova i dijeljenjem ideja s ostalim vršnjacima;
- razumijevanje važnosti hrane u našem životu;
- razvoj znatiželje za kušanjem nove hrane.



- Različite vrste povrća za juhu i svježi začini.
- Noževi, daske i tanjuri za rezanje povrća.
- Lonac.
- Pristup kuhinji ili štednjaku.



1)
Voditelj/ica prvo kaže: »Kuhar/ica koji vam obično spremaju ručak, danas nije ovdje. Morate sami skuhati svoj ručak.«

2)
Pozovite djecu u kuhinju ili do kuhala i objasnite im uloge: tko priprema povrće, tko puni lonac vodom i stavlja unutra povrće (uloge ovise o veličini grupe).

3)
Pokažite im koje ste povrće donijeli. Pitajte ih znaju li koje je to povrće i kako se zove. Što bi još mogli pripremiti s tim povrćem (osim juhe)? Pitajte djecu znaju li još nešto o tom povrću (porijeklo, kako se proizvodi, itd.). Ako želite, možete im predstaviti i zanimljive činjenice o povrću (primjerice, krumpir potječe iz Anda u Južnoj Americi, a u Europu ga je doveo poznati pomorac Colombo).

Nakon uvodnog dijela radionice, pomoću sljedećih pitanja započnite razgovor o važnosti hrane u svakodnevnom životu:

- Što bi se dogodilo da danas ne ručate?
- Biste li bili gladni?
- Kako biste se snašli?
- Kako su se ljudi snalazili dok nije bilo dućana i restorana?
- Postoje li zemlje u kojima nema dućana na svakom koraku?

Ukratko objasnite djeci da je hrana privilegija koju imamo u našem izobilju, ali hrana nije baš lako dostupna za svu djecu na svijetu. Neki su gladni i pojedu samo šalicu riže dnevno kako bi preživjeli. Kroz razgovor, istaknite djeci važnost pripremanja hrane u umjerenim količinama kako bismo izbjegli nepotrebno bacanje hrane.

4)
Podijelite daske za rezanje, noževe i ostale stvari potrebne za pripremu povrća.

Pazite na sigurnost! Ako ipak dvojite oko rezanja, možete sami narezati povrće prije radionice. U tom slučaju, donesite i nenarezano, cijelo povrće kako biste ga pokazali djeci (ako je moguće, ostavite i lišće, korijenje...)

5)
Podijelite povrće i recite im da ga operu prije rezanja. Pokažite im kako ga trebaju narezati, npr. na kockice.

6)
Recite djeci koja se brinu za lonac da skupe povrće u lonac i napune ga vodom.

7)
Ne zaboravite na začine! Kako biste potakli djecu na raznolike okuse, pitajete ih koji začini i okusi su im najdraži. Vole li ljute, slane ili slatke okuse? Koji okusi još postoje? Koja su njihova najdraža jela i tko ih sprema? Može li nas hrana utješiti ili usrećiti? Također, dajte djeci sirovo povrće i začine (koji se mogu jesti sirovi) neka probaju kako bi usporedili okuse prije i nakon kuhanja.

8)
Stavite lonac kuhati. Dok se juha kuha, recite djeci da počiste svoje radne plohe i postavite stol (tanjur i žlica za svakoga). Ovisno o veličini grupe, jedno ili dvoje djece može biti zaduženo samo za taj dio.

9)
Kad je juha gotova, ostavite je da se malo ohladi.
DOBAR TEK!