



## FENNTARTHATÓSÁG



3-6



1-10 gyerek



## FŐZZÜNK EGYÜTT!



30~45 perc



E tevékenység tanulási céljai a következők:

- A finommotoros készségek fejlesztése azáltal, hogy darabokra vágja a zöldségeket.
- A párbeszéd készségek fejlesztése a személyes benyomások szóbeli leírásával és a saját ötleteinek megosztásával a csoportjának tagjaival.
- Az élelmiszerek értékének megértése az életünkben.
- Az új élelmiszerek ízlelése által az arra való készenlétük fejlesztése, hogy új dolgokat próbáljanak ki és érdeklődjenek ismeretlen dolgok iránt.

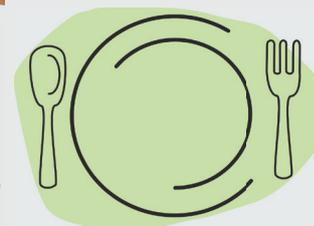


A tevékenységhez szükséges anyagok:

- 2-3 különböző leveszöldség



- néhány kés és tányér, amin a gyerekek szeletelhetik a zöldségeket.  
(Figyelj arra, hogy gyerekeknek segítségre lehet szükségük, nagyon fontos meggyőződni arról, hogy minden gyermek biztonságosan tud a késsel bánni.)



- egy fazék  
(és egy főzőlap)





Gyűjtsd magad köré a gyerekeket, akikkel együtt fogtok főzni.

1) A következő magyarázattal indítod el a tevékenységet: “A szakács, aki általában elkészíti az ebédet, nincs ma itt. Így mi magunknak kell elkészítenünk az ebédünket.”

2) Hívd magaddal a gyerekeket a konyhára (vagy arra a helyre, ahol főzni fogtok), és magyarázd el a szerepüket: ki készíti elő a zöldségeket, aki tölti bele a vizet a fazékba, ki gyűjti össze az előkészített zöldségeket? (A szerepek száma a csoport méretétől függ.)

3) Mutogasd meg nekik a zöldségeket, amiket magaddal hoztál. Kérdezz rá, hogy felismerik-e őket és meg tudják-e nevezni? Kérdezd meg, hogy levesen kívül mi mindent lehet még ezekből a zöldségekből készíteni. Mesélj egy kicsit többet a zöldségekről, a nevén kívül pl. azt, hogy honnan származik, hogyan termesztik stb.



Javasolt egy teljes, vágatlan zöldségből álló mintát is behozni (ha lehetséges, levelekkel, gyökerekkel stb.).

+++

Tégy egy rövid kitérőt és mesélj a gyerekeknek arról, hogy vannak nagyon szegény körülmények között élő gyerekek, akiknek van, hogy nincs mit enniük azon a napon. Hangsúlyozd ki, hogy az elegendő táplálék megléte kiváltság, amivel tisztában kell lennünk. Beszélj nekik arról, hogy az élelmiszer-pazarlás mekkora hiba, és mindig észben kell tartaniuk az étel értékét.

Ezt a kitérőt pl. azzal lehet elkezdni, hogy: “Most képzelj el, hogy jutottunk volna hozzá ezekhez a zöldségekhez. Képzelj el, hogy ma semmi sem lenne ebédre....”

4) Oszd ki a vágódeszkákat, késeket és más, a zöldségek előkészítéséhez szükséges eszközöket.

+++

Kérlek, győződj meg róla, hogy a gyerekek, akik a zöldségeket felszeletelik, biztonságosan tudják használni a kést. Ha ebben nem vagy biztos, te magad is feldarabolhatod a zöldségeket.

5) Oszd ki a zöldségeket a gyerekeknek, és kérd meg őket, hogy mossák meg azokat vágás előtt. Mutassa meg, hogyan kell elkészíteni (pl. kis kockák).

6) Kérjed meg a fazékért felelős gyerekeket, hogy gyűjtsék össze az előkészített zöldségeket egy (nagy) levesfazékba, és töltsék fel vízzel azt a főzéshez

7) Helyezzétek a facekat a főzőlapra.



8) Miközben a leves a tűzhelyen van, javasold a gyerekeknek, hogy takarítsák fel a munkaterületet, és terítsenek meg (egy levestányér, egy kanál).

(A csoport méretétől függően ez is egy vagy két gyermek szerepe lehet a csoportból.)

9) Miután elkészült a leves, tálalás előtt hagyd kihűlni.



Jó étvágyat!