



TRAJNOST



3-6



do 10



HRANA



30-45 minut



Učni cilji dejavnosti so:

- razvijanje finih motoričnih spretnosti z rezanjem zelenjave na koščke,
- učenje dialoškega odnosa s pomočjo opisovanja osebnih vtisov in z delitvijo lastnih idej s skupino,
- ovrednotenje hrane in njenega pomena za naše življenje,
- spodbujanje radovednosti otrok s poskušanjem nove hrane.



- 2 do 3 različne jušne zelenjave (in začimbe kot je sol, poper, peteršilj)
- noži in pladnji, na katerih bodo otroci lahko rezali zelenjavo
- večja posoda za juho
- voda
- dostop do kuhinje ali kuhalnika



Prvi korak

Z otroci se zberemo pred kuhinjo in jim sporočimo: » Danes kuharja, ki vam po navadi pripravi kosilo, ni. Zato si bomo morali kosilo skuhati sami!«

Drugi korak

Otroke povabimo v kuhinjo in jim razložimo pravila kuhinje in razdelimo vloge. Nekdo bo rezal zelenjavo, drugi bo prinesel vodo, tretji bo prinašal narezano zelenjavo, četrti bo mešal itd.

Tretji korak

Preden začnemo rezati zelenjavo jo še celo pokažemo otrokom. Vprašamo jih, če jo prepoznajo. Kaj še lahko pripravimo iz določene zelenjave? Če želimo, jim lahko predstavimo še kakšno zgodbo, od kod izvira določena zelenjava (npr. krompir izvira iz Andov v Južni Ameriki in ga je v Evropo prinesel pomorščak Krištof Kolumb, ipd.)

Otroke vprašamo: »Kaj pa, če danes ne bi dobili kosila? Ali bi bili lačni? Kako bi se znašli?«

Otrokom kratko povemo, da je hrana privilegij, da jo imamo pri nas vobilju, vendar hrana ni tako samoumevna za vse otroke na svetu. Nekateri so lačni in pojedjo na dan samo skodelico riža, da preživijo. Zato je pomembno, da ko pripravljamo hrano, da jo odmerimo toliko, kot jo bomo zaužili, da jo po nepotrebem ne mečemo stran.

Četrti korak

Razdelimo deske in nože. Bodimo pozorni, kako otroci režejo zelenjavo, da se ne porežejo. Če menimo, da otroci ne bodo zmogli rezanja, zelenjavo narežemo mi vnaprej. Vendar poskrbimo, da bomo imeli s seboj tudi celo zelenjavo, ki jo bomo predstavili otrokom.

Peti korak

Otroke vprašamo, kaj je potrebno narediti preden se lotimo rezanja oz. pripravljanja zelenjave in hrane na splošno. »Umijemo si roke in umijemo zelenjavo.«

Šesti korak

Otroci se lotijo nalog. Režejo, pristavijo vodo, zbirajo narezano zelenjavo itd. Nazadnje juho postavimo na ogenj.

Sedmi korak

Med kuhanjem otroke povabimo, da pospravijo in za sabo očistijo kuhinjo, kakor to naredijo tudi pravi kuharji. Nato skupaj pripravimo mizo.

Osmi korak

Če juha še ni skuhana, se posedemo okoli mize in razpravljamo o hrani. Kaj običajno jedo za kosilo? Ali že kdo kuha ali pa pomaga pri kuhanju? ...

Deveti korak

Razdelimo juho. Lahko jo razdelimo mi, ali pa si jo vsak vzame sam. Dober tek!

Namig

Poizkušajmo uporabiti sezonsko zelenjavo.