Modul 4 – Chuť jídla a mezikulturní stravovací dovednosti

Jídlo je charakteristickým způsobem, jakým se lidské bytosti dostávají do styku, vzájemně se poznávají a vyměňují si názory.

Mateřské školky jsou typickými místy, kde se setkávají rodiny s malými dětmi a kde je možné prohloubit jejich stravovací návyky, náboženské zázemí a rituály, aniž by se dětem a rodičům ublížilo.



Jaký je cíl tohoto modulu?

1. Uvědomit si, že existuje mnoho faktorů, které ovlivňují stravovací chování dítěte.

2. Jak zvýšit povědomí dětí o jejich vztahu sami se sebou a s jejich komunitou prostřednictvím sezónních festivalů.

Po ukončení tohoto modulu budu umět…

1. Zlepšit stravovací chování dítěte prostřednictvím role učitelů, vrstevníků a prostředí

Díl 1: Socializace jídla v mateřských školkách: Role učitelů, vrstevníků a prostředí

V tomto díle se dozvím, jak:

1. lépe porozumět chutím dítěte

2. spolupracovat s dětmi a motivovat je ke zkoušení nových chutí

3. využívat role vrstevníků a prostředí ke zvýšení ochoty dětí zkoušet nová jídla

Úvod do tématu:

Možná vás to překvapí, ale chuť je geneticky určena. Některé děti se více přiklání k určité chuti (obzvláště sladké) než jiné. Přijímání nových chutí a nových potravin je proces učení, který trvá déle. Na této cestě je zvláště důležitá role rodičů, učitelů a vrstevníků. Děti jí svým vlastním způsobem, velmi odlišně od dospělých, proto nikdy nezapomínejte: jídlo je pro ně učením.

Kapitola 1: Jak děti cítí chuť

Chuť má zásadní vliv na výběr jídla dítěte. Chuť je geneticky určená a variace v chuťových genech se mohou týkat pozitivních i negativních chuťových návyků u dětí i rodičů. Mimo geny, věk a kulturu přispívá také k chuťovým preferencím genetika. Matka a dítě mohou pocházet z různých chuťových planet; takže pokud dítě říká, že jídlo má hořkou chuť, může mít pravdu, i když jeho matka to tak necítí.

Vyhněte se nápojům s přidaným cukrem. Představují riziko obezity, kazu zubů, vysokého krevního cukru, vyšších krevních lipidů, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu 2, osteoporózy… Sladké nealkoholické nápoje u dětí stimulují náklonost ke sladké chuti v pozdějším životě. Děti, které nejsou zvyklé pít vodu, si stěžují, pokud ve školce nedostávají slazené nápoje na zahnání žízně.



Kapitola 2: Úloha učitelů

Rodiče jsou prvními idoly svých dětí, ale když dítě přijde do mateřské školky, učitelé se stanou stejně důležitými. Názor rodiny/rodičů je stále velmi důležitý, například když jdou rodiče příkladem pro zdravou výživu, děti projevují větší zájem o zdravé potraviny.

Učitelé se stávají vzory tím, že s dětmi při jídle sedí a jedí s nimi. Tato praxe se často nazývá stolování v rodinném stylu.

Rozvíjení pozitivního stravovacího chování

Učitelé mohou dětem pomoci rozvíjet pozitivní stravovací chování a vytvářet příjemnou a zábavnou atmosférou u stolu.

Přijetí nových potravin je pomalý proces. Zvláště ve věku od 2 do 5 let je vytrvalost nezbytná). Je velmi důležité, aby učitel dítě chválil. Chvály není nikdy dost. Učitel by měl vytvářet příjemnou atmosféru, která je velmi důležitá pro přijímání nových poznatků.

Zakazování potravin a nucení do jídla

Omezení nebo zakazování nezdravých potravin nezhoršuje jejich preference u dětí, ale naopak. Nucení dítěte k jezení jednoho druhu jídla (například ovoce nebo zeleniny) vede k odporu.

Důraz na „čistý talíř“ může zabránit tomu, aby děti poznaly vnitřní pocity hladu nebo sytosti a přispívá k návyku přejídání. To je důvod, proč je respektování dětské preference jídla a sytosti velmi důležité!



Někdy je důležitější, jak jíme, než co jíme

Předškoláci mají dvě běžné preference. Za prvé, dávají přednost rutinně každodenního života. Většina dětí potřebuje v každém dni nějakou strukturu a rutinu. Obecně platí, že upřednostňují jídlo a občerstvení v pravidelných časech, stejně jako v rodinném způsobu života.

Zadruhé preferují jednoduchost. Mnoho dětí může mít rádo jednoduše připravené, lehké ochutnávky potravin, které mohou snadno identifikovat. Preferují potraviny, na které si mohou sáhnout, například nakrájenou zeleninu, kterou mohou jíst prsty a polévky, které mohou vypít z misek (Sigman-Grant M. 1992). Odhaduje se, že děti jedí více ovoce nebo zeleniny, pokud je nakrájená na kousky, jen proto, že je to pohodlnější. Používejte zeleninu v jiných formách: jako omáčku, v muffinech, jako krémovou polévku… a zvyšte četnost její konzumace.



Děti dávají přednost:

- syrové, barevné zelenině před uvařenou zeleninou. Červená barva je pro děti zvlášť atraktivní (pokud je to možné, přidejte vždy kousek červené zeleniny).
- teplému jídlu před horkým
- mírné chuti
- zábavným jídlům: malé stolky, sendviče z geometrických tvarů s vtipnými jmény, vše ve společnosti kamarádů
- spolupráci při sestavování jídel a přípravě jídla
- pouze jednomu nebo dvěma novým pokrmům najednou, ty by měly být nabízeny často a vždy, když je dítě hladové, na začátku jídla nebo po hře

Kapitola 3: role vrstevníků

Vrstevníci mají na děti od prvních let významný vliv, ačkoli čím starší dítě je, tím silnější je vliv vrstevníků, zejména u mladistvých a dospívajících.

Kopírování chování ostatních lidí začíná velmi brzy. Možná vás to překvapí, ale i kojenci se dívají na ostatní při orientaci a výběru jídla.

Pokud děti sledují při jídle ostatní lidi, preferují jídlo, které jedí lidé s pozitivním projevem, před negativním a jídlo, které konzumují jejich vrstevníci, před dospělými. Tyto vlastnosti nám mohou pomoci ovlivnit ochotu dětí vyzkoušet nové potraviny. Vítěznou kombinací pro dítě, kterému chceme představit nové potraviny, by mohlo být sledování vrstevníků stejného pohlaví, kteří konzumují tyto potraviny. Tato skutečnost se velmi dobře využívá v komerčním průmyslu.

Ale nejefektivnější situace, kdy dítě může vyzkoušet nové potraviny, je, když je konzumuje s vrstevníky, kteří již tuto novou stravu ochutnali.



Kapitola 4: role prostředí

Před jídlem se děti musí uklidnit, učitelé mohou používat různé tišící aktivity, například čtení příběhu. V tomto případě mohou „slyšet svůj vnitřní hlas“, což je obvykle správné množství jídla, které by měli sníst. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Zatímco děti jedí, neměly by poslouchat rádio, hrát si s obrázky nebo hračkami, jejich pozornost by měla být pouze na jídlo. Pokud budeme děti do jídla nutit, jídelní stůl se stane minovým polem. Když děti nechtějí jíst, dobrou odpovědí je: „O jídlo se nestarej, jen tu s námi seď a užívej si naši přítomnost.“ Po dosažení věku čtyř let jsou už děti starší, a mohou pochopit, že by měli, až dojí, počkat na všechny ostatní děti a do té doby neopouštět stůl.

Stravovací prostředí

Stravovací prostředí musí podporovat relaxační atmosféru, kdy se dítě může soustředit na jídlo bez přidaného tlaku. Zajímavé a poutavé konverzace při jídle přinášejí z jídla větší požitek.

Prostředí, které dělá jídlo zábavné, nabízí nové potraviny a rozmanitost a povzbuzuje děti, aby ochutnaly a vybíraly potraviny, které chtějí, umožňuje dětem rozvinout postoj k jídlu a dietní postupy, které nakonec podporují zdravé stolování (Campbell & Crawford 2001).

Jednoduché, tvůrčí obědy s různorodými barvami, texturami a chutěmi děti přitahují.



Průvodce jídelním prostředím

- **Uvolněná a klidná atmosféra** se zaměřením na potraviny je nejdůležitější součástí dobrého stolování. Pokud o tom učitelé vědí, mohou snadno rozlišovat dobré a špatné stolovací podmínky.
- **Vliv zvuku při jídle**: hluk je velmi rušivý, odhaduje se, že snižuje spotřebu množství potravin. Při jídle je nejlepší ticho nebo klidná relaxační hudba, doprovázena rozhovorem o tématech, která děti denně prožívají (vytváří relaxační a přijatelnou atmosféru).
- **Vliv vůně:** silné vůně, i když pocházejí z jídla, narušují chuť k jídlu. Neotevírejte hrnce s jídlem, ale dejte jídlo dětem až na talíři. Vůně, které nejsou spojeny s jídlem, jsou ještě rušivější (květiny, čisticí prostředky…)
- **Vliv světla**: mělo by být dostatečné osvětlení, nejlepší je denní světlo. Příliš malé osvětlení snižuje spotřebu jídla. Děti jídlo poznávají a potřebují na něj dobře vidět.
- **Vliv barev:** ačkoli děti mají barvy rády, nemělo by jich být příliš mnoho, protože pak je mohou rozptylovat.
- **Jak rozestavět stoly:** pokud je to možné, pro jídlo vyberte oddělené místo, které je čisté, s nízkou úrovní zvuku, aby se zabránilo hlasitým projevům a echu. Stoly a židle by měly být u sebe, ale s dostatečným prostorem okolo, aby je učitelé mohli obcházet a nerušit tak děti. (Šintler, Domicelj, 1997)
- **Dekorace jídelního prostředí** pomáhají při vytváření lepší atmosféry a dětem se navíc zdobení stolu líbí, v mateřských školkách to ale není možné každý den.
- Učitelé mohou stoly vyzdobit při zvláštních příležitostech: narozeniny dětí, setkání rodičů… Používejte sezónní témata (květiny, rostliny).
- **Je důležité zajistit dobrou organizaci stolování.** V případě špatné organizace musí učitel opustit stůl, aby doplnil dodatečné množství jídla, příborů a tak dále. To je pro děti znepokojující a pravděpodobně je budou napodobovat. Připravte si tedy vše, co potřebujete, do ručního vozíku. (Dolar Bahovič, Bregar Golobič, 2004)

10 kroků k pozitivnímu stravování

1. Zajistěte různorodou nabídku jídla a občerstvení, zejména celozrnné produkty, zeleninu a ovoce.
2. Opakovaně nabízejte příležitosti k ochutnání nových potravin – jídlo potřebujete jíst nejméně 15 – 20x, abyste se s ním seznámili.
3. Sdílejte své rodinné výživové zdroje, jako jsou například seznamy potravin (podle kategorie), které vám pomohou při výběru jídla a nabízejí nové nápady na stravování doma.
4. Pro výběr jídel přinášených z domu na oběd pro učitele používejte stejné pokyny.
5. Posaďte se s dětmi k obědu a vychutnejte si společnou konverzaci. Mluvte s nimi o chuti, struktuře, vzhledu a zdravotních aspektech potravin. Ale nemluvte jen o jídle, může to být nepříjemné. Zahrnujte témata, která se týkají všech dětí: rodina, rodinné výlety a aktivity, zvířata.
6. Naplánujte na oběd dostatečný čas, aby mohly všechny děti dokončit stravování v klidu.
7. Respektujte pocit sytosti u dětí.
8. Vypracujte rutinu pro servírování občerstvení, aplikujte stejná pravidla, ať už nabízíte mrkve, krekry nebo sušenky.
9. Umyjte si ruce před svačinou a jídlem; povzbuzujte dotýkání se jídla a jeho poznávání čichem jako důležitý krok v ochutnávání.
10. Najděte alternativy k použití jídla jako odměny nebo podávání jídla s vysokým obsahem tuku, cukru nebo soli jako součást oslavy.

Díl 2 - chuť, čich, zrak, dotek a sluch. Nutriční pedagogika začíná formou vaření v mateřské škole, kde se největší důraz klade právě na chuť

V tomto díle se dozvím, jak:

1 - pozorovat a pochopit citlivou povahu dětí

2 - uvědomit si, z čeho se skládá zdravá a chutná strava pro děti po ukončení kojení

3 - organizovat aktivity, které stimulují vývoj smyslů u dětí a jejich povědomí o nich

Úvod do tématu:

V mateřské školce je, mimo hlavní zkušenosti, důležitý také kognitivní, tělesný a emoční vývoj dětí, u kterých máme zkušenosti s nejlepším uvědoměním si okolního světa pomocí senzorické zkušenosti - smysly (chuť, čich, sluch, zrak a dotek). Potraviny jsou hlavním a bezprostředním spojením s vnějším prostředím a zároveň uspokojují primární potřeby dětí. Když děti vstupují do mateřské školky, jejich první výzvou je přestat s kojením, tj. přechod z mléčné stravy na různorodou chuť a vůni nových potravin.

Kapitola 1 – Zahrajte si na senzorický zážitek z jídla

Jak je možné vzbudit zájem dítěte o nové potraviny? Prostřednictvím hry.

Hrou se děti vyjadřují, mluví, interpretují a tvůrčím způsobem spojují individuální a společenské zkušenosti. Dítě, které si hraje, dává příležitost k růstu, protože hra povzbuzuje emoční zrání a rozvíjí schopnosti partnerské kognitivní schopnosti (schopnost decentralizace, odlišného myšlení, reflexní schopnosti, rozvoj společenského jazyka). Především to představuje pro dítě smysluplnou a hlubokou zkušenost.

Jídlo je smyslový zážitek začínající v prvních měsících života, zahrnujícím všech pět smyslů, a proto se často uvádí, že je důležité i pro vzdělávací část života a objevování sebe sama i okolního světa.

Zde je několik činností, které u dětí podporujte:

- objevování, znalost a použití pěti smyslů
- získání vnímavých dovedností
- získání schopnosti vyjadřovat pocity a emoce
- rozvoj tvořivosti
- vnímání školního prostředí jako rodinného prostředí

Rodinná kuchyně a škola, občerstvení s přáteli, návštěva na farmě, v zahradě nebo v lese a pořadí ročních období, představuje výzvy k naučení se rozlišovat smysly jeden od druhého a intuitivně je přidružovat ke skutečnosti, která je před dítětem. Obohacuje ho to o fiktivní a emocionální aspekty, které rozhodujícím způsobem přispívají k vytvoření senzorické paměti, kterou definují chutě a stravovací návyky.

Příklady hravých didaktických aktivit:

Košík pokladů: Je to hra senzorického objevování, která nabízí příležitost naučit se objevovat vztahy k dítěti a rozdíly/nerozdíly mezi objekty a materiály. Jedná se potraviny, jako je například jablko, banán, ořechy atd., v uzavřeném krabičce nebo v netransparentním pouzdře, kterého se dítě dotýká a musí hádat, o jakou potravinu jde.

Manipulace: Připravíme s dětmi těsto. Tento praktický test umožní dětem sledovat, jak se konzistence těsta mění z jedné fáze na druhou. Je-li plánováno přidání másla nebo oleje, pokuste se ověřit, co se stane s přidáním tuku a bez něj. Něco se změní? Co? Je důležité, aby si děti uvědomily, kdy je těsto hotové a nakonec ho ochutnaly.

Podívejte se a nedotýkejte se: Před děti umístíme tři nebo více potravin a vyzveme je, aby pozorovali jejich různé

aspekty, jako je forma, barva atd. Pak jim navrhneme, aby si uvědomily, v čem je každá potravina specifická a nakreslily ji na papír, popřípadě popsaly její vlastnosti.

Čichová chůze: Vyjděte s dětmi na procházku ve městě či v přírodě a nechte je, ať věnují pozornost různým vůním, popisují je a hledají jejich zdroj.

Mýty a legendy: Vyprávějte dětem mýty nebo legendy, které jsou o potravinách, například mýtus o zlatém jablku nebo dobrodružství ze zahrad Hesperidek. Příběhy by měli v dětech vzbudit zvědavost a podnítit jejich představivost.

Přenosy: Připravte si nádoby různých rozměrů, různé potraviny, tekutiny, pevné látky, granulované, moučné výrobky, atd. na stůl a nechte děti, ať potraviny přelévají z jedné nádoby do druhé.

Výzdoba jídla: Při příležitosti slavností mohou být dekorace prováděny za použití sušeného ovoce nebo zeleniny, jako je například vkládání karafiátu do citrusových plodů jako jsou pomeranče nebo mandarinky, které můžete poté umístit do středu stolu nebo na vnitřní okenní parapet.

Příprava zahrady: Pokud máte k dispozici externí prostor, vytvořte v něm zahradu a během celého školního roku nechejte děti, ať si zkusí různé sezónní práce jako je příprava půdy, setba, odstraňování plevele a sklizeň.

Malování: Pro rozvíjení dalších schopností u dětí s nimi malujte na karton, papír, můžete použít i barvy, které si sami vytvoříte z rostlin.

Koláž: Můžete lepit slupky od ovoce nebo zeleniny na papír/lepenku a potom je natřít barvou, čímž vznikne originální koláž.

Hudba s nádobím: Pro rozvíjení smyslu pro hudební sluch a rytmus, nabídněte dětem hru na orchestrální muzikál a hudbu doprovázejte písničkami o jídle.

Vodní test: Děti mohou experimentovat s různými způsoby, jak přeměnit vodu přidáním soli, cukru, citronové šťávy, pomerančů, rozpustného tisanu a pozorovat, jak se změní její chuť.

Realizace objektů s potravinami: Pracujte na jiném použití potravin - například dělejte náhrdelníky z navlékání těstovin apod.

Ochutnávání pokrmů: Nechte děti ochutnávat malé kousky pokrmů. Měli by si zkoušet, jaká je různá konzistence jídla, jak se které dobře/špatně kouše. Jedno dítě si může zavázat oči a hádat podle skusu, o jaké jídlo jde, nebo si mohou všechny děti zavázat oči a hádat o jaké jídlo jde podle zvuku, jež někdo vydává, když potravinu jí/kouše.

Díl 3 – Sezónní slavnosti jídla

V tomto díle se dozvím, jak:

1. sezónní slavnosti jídla pro vývoj dětí v raném dětství.

2. využití sezónních slavností pro ukotvení stravovacích návyků mezi dětmi.

3. sezónní festivaly jako způsob integrace dětí z jiných kultur (uprchlíci a přistěhovalci).

Úvod do tématu:

Sezónní slavnosti jídla jsou smysluplným způsobem, jak zvýšit povědomí dětí o tom, že jsou součástí specifického kulturního a gastronomického dědictví, a jak integrovat různé kultury na základě sdílených lidských hodnot.

Kapitola 1 – Sezónní slavnosti jídla obohacující identitu

a společenský život dětí

Každé lidské společenství je poznamenáno zvláštním mixem přírodního prostředí, kulturních hodnot a lidské sociální organizace. Školy a mateřské školky jsou založeny na určitém místě, které jim poskytuje přirozené prostředí, kulturní rámec, sociální prostředí, kde společně žijí učitelé a děti.

Můžeme definovat **tradici** jako sociální nasazení, čímž originální náboženský světonázor proniká a nechává stopu na kolektivním životě civilizace. Pak bychom mohli hovořit o „tradičních civilizacích“, kdy je společnost zcela protknutá náboženstvím, jako v případě výše uvedených velkých historických civilizací.

Vzhledem k tomu, že každá komunita má ve svém působení zvláštní čas spojený se starodávnými kulturními tradicemi a religiózní vírou, jsou pro děti velmi zajímavé festivaly, které jim umožňují cítit se jako součást lidské společnosti spolu s rodiči, přáteli a učiteli.

Tímto způsobem se festivaly podílejí na vytváření **společné identity** dané komunity prostřednictvím společného chování, návyků a myšlení, které se k dětem dostanou jednodušším, přímým a emocionálním způsobem ve stejném věku, kdy přímo formují a učí se svůj mateřský jazyk.

Současně jsou festivaly schopné vyznačit a oslavit roční cyklus v každé sezóně. Děti si tak stále více uvědomují přírodu a posilují svou vnitřní individualitu díky myšlence, že moudrý řád řídí svět jako celek, zvyšuje jejich pocit bezpečí a vlastní pozitivitu.

To je pravděpodobně nejlepší způsob, jak si děti uvědomí všechny dary, které příroda poskytuje člověku, od květů až po zemské produkty: je to přístup, který umožňuje dětem dobře vyvážený vztah s jídlem, zatímco se učí milovat a respektovat přírodu.

Myšlenka, že stejně jako zvířata, stromy a květiny, je jídlo darem přírody, jež je schopna každý rok poskytovat, je velmi důležitá. Pouze díky lidské práci při pěstování, sběru a přípravě, jsou potraviny dopravovány až k nám domů. To je možná nejlepší způsob, jak mohou děti začít pociťovat vděčnost přírodě a lidským bytostem, které dohromady fungují v harmonii.

Kapitola 2 – Sezónní slavnosti jídla a tradice

V této kapitole se budeme zabývat tím, co by učitelé, mateřské školky, komunity a rodiny mohly udělat, aby společně zapojili děti do nejvýznamnějších sezónních festivalů patřících do evropského kulturního dědictví.

Evropské tradice jsou výsledkem dlouhé historie splynutí náboženství během mnoha staletí: následně například křesťanské festivaly nahradily keltské obřady v západní Evropě, staré římské svátky zase v jižní Evropě. Kromě toho, když se křesťanství rozdělilo na katolickou, ortodoxní a protestantskou větev (dlouhý proces trvající sedm století), některé festivaly se změnily, zatímco jiné byly přidány.

Kvůli tak bohatým a různorodým kulturním tradicím je skutečně obtížné naznačit společný přístup k řízení sezónních festivalů v mateřské školce, neboť každý region v každé zemi má své specifické zvyky. Každý učitel v mateřské školce by měl hledat místní specifické tradice a zvyky o festivalech, které by obohatily zážitky dětí.

Kapitola 3 – Sezónní slavnosti jídla - nabídka

Advent a Vánoce

Chcete-li vytvořit slavnostní a poklidnou atmosféru blížících se Vánočních svátků, mohly by se děti zapojit do velmi jednoduchých a pokorných prací, jako je pomoc při čištění místností, kam umístíte vánoční stromek a betlém. Poté můžete buď přečíst nějakou krátkou báseň, nebo poslouchat krátké skladby.

Tři králové

Svátkem Tří králů končí vánoční svátky, takže je pro děti velkým vyvrcholením, zvláště pokud bylo možné strávit dvanáct dní mezi Vánocemi a svátkem tří králů v klidné atmosféře doma.

- Aktualizujte si doma scénu Narození Ježíška na Příchod tří králů
- Nechte malé děti chodit od domu k domu jako tři králové
- Přečtěte dětem krátkou básničku a poslouchejte hudební skladby
- Požádejte děti o pomoc, aby odzdobily stromek a všechny ostatní dekorace.

Karneval

Potřeba měnit svou vlastní podobu v našem každodenním životě jednou za rok je skvělé a děti to milují. Karneval je sezónní festival, který může zahrnovat i děti.

V tomto případě byste se mohli pokusit udělat něco užitečného ke zlepšení dětských nápadů na výrobu kostýmu. Tématem mohou být nejrůznější skřítci, pohádky, královny a králové, řemesla a povolání, aby mohli děti vytvořit vztah s dospělými a představit si starobylé aktivity typické pro vaše území.

Můžeme Vám navrhnout tyto aktivity:

- Vytvořte několik oddělených míst ve třídě, pokud je to možné, oddělené obrazovkami?
- Uvnitř vytvářejte různá stanoviště pro obchody, jako jsou zemědělci, obuvníci, tesaři, rybáři, pekaři atd.
- Každý obchod může připravit vlastní nástroje, věci a materiály
- Děti si připraví kostýmy spojené s festivalem
- Každé stanoviště by mohlo být vyzdobeno před karnevalem, tak aby mohli být jednotlivé obchody snadno identifikovatelné
- Na karneval děti dorazí do školky už oblečené do kostýmů a mohou jít hned „pracovat“ na své vlastní stanoviště, nebo mohou pracovat kdekoli, bez ohledu na kostýmy
- Můžete přidat hry a tance, které zahrnují rodiny a přátele

Během **zimního období** byste se mohli také seznámit s tradičními prvky přírody a vytvářet jednoduché aktivity:

Země a oheň: Připravte spoustu suchých větví, které spálíte v krbu, nakrájeli kůru, vytvořte Zemi, písek, minerální látky na hry.

Vzduch: Hrajte si se sněhem, upečte sušenky.

Voda: zkušenosti se sněhem a ledem.

Velikonoce

Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:

- Připravit si půdu na zasetí semen ve vašem venkovním prostoru nebo v některých malých vázách v dobře osvětlených místnostech.
- Sledovat, jak rostliny vyrůstají ze země a zapojení dětí do jarní atmosféry.
- Velikonoční zajíček
- Velikonoční jehňátko
- Příprava a malování velikonočních vajec
- Hledání zajíčků a vajec
- Vytváření velikonočních svíček
- Nápady na domácí velikonoční přípravu

Obecně byste se mohli **na jaře** seznámit také se základními tradičními prvky přírody a zapojit se do jednoduchých činností:

Země: vyčištění zahrady, hry s pískem.

Vzduch: pověšení aromatické trávy, aby se vysušila, vytvořit a pověsit ptáky z vlny a hrát si s míčem.

Oheň: zážitek ze slunce a tepla.

Voda: procházka během deště, skákání do kaluží! Poskytnutí suchého oblečení a vysvětlení rodičům...

Letní slavnosti

Letní slunovrat se pojí s počátkem léta, u dětí se obvykle shoduje s koncem školy a s příchodem letních prázdnin. Děti jsou šťastné, že mají konečně volno a mohou si hrát celé dny venku.

- Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:
- Pozorovat život hmyzu a okamžitě je kreslit.
- Hledání, sbírání a shromažďování květin (děti mohou je přinést domů na konci dne).
- Tanec a zpěv ve volné přírodě, výběr písní vhodných pro letní čas.
- Vytváření motýlů z barevné vlny.
- Vytváření květinových korunek.
- Vytváření barevných stuh, které můžete použít na zahradě k označení různé herní plochy.
- Organizace her s dárky na zahradě. Umístěte je do oblasti, kterou jste vymezili: hra na rybáře, překážky, hra na loď, tance atd.

Během léta byste se mohli také seznámit se základními tradičními prvky přírody, abyste vytvořili jednoduché aktivity:

Země: přidejte vodu k půdě a písku

Vzduch: udělejte motýlky, girlandy.

Oheň: shromažďujte, usušte a spalte plevel.

Voda: promíchejte vodu se zeminou a tvořte různé formy inspirované potravinami.

Svátek Sv. Martina

Koncem října a během prvních dnů v listopadu je další období festivalů v evropských (a severoamerických) zemích: 31. října se slaví Halloween, vycházející z oslavy starého keltského nového roku (Samhain), stává se stále důležitějším „komerčním“ festivalem, zejména mezi nejmladší generací v celé Evropě. Překonává tradičnější oslavu křesťanských církevních svátků Všech svatých 1. listopadu. 11. listopadu je svátek Sv. Martina, který má podobný význam, ve smyslu přechodného bodu v roce.

Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:

- vyřezávání dýní
- příprava kostýmů

Během podzimu byste se obecně mohli seznámit také s tradičními základními prvky přírody, abyste vytvořili jednoduché aktivity:

Země: připravte si ovoce k přípravě džemů, sbírejte zeleninu, kaštany, pozorujte, kam jdou mravenci nebo kolik forem a barev mají listy.

Vzduch: vysušujte rajčata, vytvořte girlandy z listů, udělejte si draky, procházejte se v mlze.

Oheň: prožívejte úbytek světla a tepla.

Voda: naučte děti, jak se chránit před deštěm, větrem a sněhem.

Aktivní vztah mezi festivaly a udržitelným jídlem by mohl být snadno stanoven, protože sezónní festivaly jsou jasně spojeny s rytmem přírody. Mohli byste dětem pomoci věnovat pozornost tomuto spojení, a to, jak například sbírat sezónní ovoce a zeleninu a zapojit je do přípravy jídla.

Chcete-li to udělat nejlépe, můžete najít nějaký konkrétní recept, z místního kulturního dědictví.

Váš přístup zajistí:

- zapojení dětí při výběru potravin
- zvykání dětí na zacházení s potravinami a dodržování jejich různých vlastností
- umožnění dětem základních operací během přípravy jídla a vaření

- nechat děti, ať se podílejí na přípravě a prezentaci jídel
- požádejte je, aby spolupracovali při uklízení stolu po jídle.